மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஏப்ரல் 2003 விலை ரூ. 15


"அம்மா, பால் உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. இன்னும் கொஞ்சம் கிடைக்குமா ?"
அறிமுகம் புதிய கேட்பரி டிலைட். இதில் அற்புதமான கேட்பரி சாக்லேட்டின் சுவை அடங்கியுள்ளது. ஒரு கிளாஸ் சூடான அல்லது குளிர்ந்த பாலில் இரண்டு முழு டீஸ்பூன் அளவு போட்டு கலக்குங்கள். பிறகு பாருங்கள் அதிசயத்தை ! பால் என்றாலே முகம் சுளிக்கும் உங்கள் குழந்தை பாலுக்கு ஃபிரெண்டாகி விடும்.
Delite
நான் பாலை ருசிகரமாக்க விரும்புகிறேன்.
பெயர்:
முகவரி:
அன்புள்ள ரீடெய்லரே, கேட்பரி டிலைட் ஒரு ஜார் வாங்கும் வாடிக்கையாளரிடமிருந்து முழுமையாக பூர்த்தி செய்யப்பட்ட கூப்பனை பெற்றுக்கொண்டு, தயவு செய்து அவருக்கு ரூ. 6/-தள்ளுபடி தரவும். நீங்கள் கேட்பரி டிஸ்ட்ரிபியூட்டரிடம் இந்த கூப்பனை கொடுத்து ரூ. 6/-ம் ஹேண்டலிங் சார்ஜாக 50 பைசாவும் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



மங்கையர் மலர்

மலர் : 23
இதழ் : 3

ஏப்ரல் 2003



மங்கையர் மலர்

**பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்**
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : **37 யுஎஸ். டாலர்**
இலங்கை : ரூ.900/-

**Bharathan Publications
Private Limited,**
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

சில வார்த்தைகள்....



சமீபத்தில் கிராம அளவில் சேவை செய்யும் தொண்டு நிறுவன அமைப்பின் தலைவர் மிகவும் கவலையோடு ஒரு விஷயத்தைப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்...

"இப்போல்லாம் கிராமங்கள்ல தற்கொலைகளும், திருமணப் பிரிவும் ரொம்ப அதிகமாகி விட்டது..."

நான் வியப்போடு கேட்டேன், "கிராமப் பெண்கள் ரொம்ப தைரிய சாலிகள் இல்லையா? நகரத்திலேதான் பெண்கள் எத்தனை படித்தவர்களாக இருந்தாலும் கோழைகளாக, வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ள முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்..."

"இல்லை. இந்த நிலை இப்போ அதிகரித்து வருகிறது. காரணம் டி.வி. மீடியா. அதிலே வருகின்ற நாடகங்களையும், சினிமா நிகழ்ச்சிகளையும் கிராமப்புற மக்கள் மிக அதிகமாகப் பார்க்கிறார்கள். பெண்கள் என்றாலே கண்ணீர் வடிக்கக்கூடியவர்களாக, ஆண்களுக்கு அடங்கியவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பதை மிக அழுத்தமாக சீரியல்கள் சொல்கின்றன. எத்தனை கொடூரம், எத்தனை வஞ்சகம்...

படிப்பு அதிகமில்லாத கிராம மக்கள் அப்படியே இவற்றை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். கிராமப் பெண்களுக்கு இவையே போதிக்கப்படுகின்றன. திருமணமாகாத, திருமணமான இளம்பெண்கள் வாழ்க்கையின் கொடுமைகள் தாங்காமல் நிறைய தற்கொலைகள் செய்து கொள்கிறார்கள். அப்படியே சர்வ சாதாரணமாக அவைகள் 'காய்ச்சலால் சாவு...' என்பது போல மூடப்பட்டு விடுகின்றன..."



பெண்கள் சுமக்க எத்தனை சிலுவைகள்?



ஒரு சமுதாயத்தையே புரையோடிப் போன புண்ணாக மாற்றிக் கொண்டிருக்கின்ற சின்னத் திரையை இங்கு கேட்பாரே இல்லை என்கின்ற நிலை. சமீபத்திலே நடந்த ஒரு அரசு சார்பான கருத்தரங்கிலே கூட 'சின்னத் திரைக்கு ஒரு சென்சார் வேண்டும்' என்று நான் வலியுறுத்தி இருந்தேன். அந்த எண்ணம் இந்தத் திடுக்கிடும் விஷயத்தால் மேலும் உறுதியாகிறது.

டி.வி.யைத் திறந்தால் அவரவர் வாய்க்கு வந்தபடியெல்லாம் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். பண்பட்ட நடிகரான காத்தாடி இராமமூர்த்தி நகைச்சுவை என்ற பெயரிலே எத்தனை அபத்தமாகப் பேசுகிறார். ஒரு பெண் தன் காதலனைத் தவிர இன்னொருவனை 'ஸ்டெப்னி' யாக வைத்துக் கொள்கிறாளாம்! "இதிலே என்ன தவறு? ஒன்று, ரெண்டு, மூன்று பாங்குகளிலே ஜாக்கிரதைக்குப்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பணம் போட்டு வைப்பதில்லையா, அந்த மாதிரிதான்" என்று பேசுகிறார். எல்லா அசிங்கமும் பேசி விட்டு, கடைசியில் அவர் வீட்டுப் பையனும், பெண்ணும் ஓடிப் போகும் போது திருந்துகிறாராம்.

இதெல்லாம் நகைச்சுவையா? கடைசியில் திருந்துவதை யார் பார்க்கிறார்கள்? கிராமப்புறங்களிலே இவற்றைப் பார்க்கின்ற மக்கள் எத்தனை தூரம் மனதிலே வக்கிரமாவார்கள்? கொஞ்சம் கூட சமுதாயப் பொறுப்பு என்பதே இல்லாமல் மிக மோசமான ஒரு வடிவமாகச் சின்னத்திரை மாறிக் கொண்டு வருகிறது.

ரிமோட் நம் கையிலேதானே, நல்ல விஷயங்களைப் பார்க்கலாமே என்றால், ஓரளவு பக்குவப்பட்ட, சிந்திக்கின்ற மனோபாவம் கொண்டவர்கள் அதைச் செய்யலாம். ஆனால் உழைக்கின்ற கிராமத்து மக்கள், மாலையில் பொழுது போக எனப் பார்ப்பது இது ஒன்றுதான். உலகத்தைப் பரந்து பார்க்கின்ற ஆர்வம் எப்படி இருக்கும்? இத்தனை நாள் நல்லதைச் சொல்கின்ற தெருக்கூத்துக்களைப் பார்த்து வந்தவர்கள், பாசத்தைச் சொல்லிய சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். படத்தைப் பார்த்தவர்கள், இப்போது வீட்டினுள் டி.வி. பார்க்கிறார்கள்.

பெண்களை எத்தனை பிற்போக்குத்தனமாகக் காட்ட வேண்டுமோ அத்தனை பிற்போக்குத்தனமாகக் காட்டி வருகிறது சின்னத்திரை நிகழ்ச்சிகள். விஞ்ஞான சானல்களை, நியூஸ் சானல்களை கண்டிப்பாக இவர்கள் பார்க்கப் போவதில்லை. ஏற்கெனவே கிராமப்புறங்களிலே இருக்கின்ற ஆணாதிக்க நிலைக்கு நல்ல உரம் போடுவதாக சின்னத்திரை நிகழ்ச்சிகள் இருக்கின்றன.

நிறைய இளம்பெண்கள் இன்று படிக்க வேண்டும், புதியதாக ஏதேனும் சாதிக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். ஆனால் இவர்களின் சிறகையெல்லாம் முறிக்கத் தயாராகவே இருக்கின்றன இன்றைய சிந்தனைகள். பாராளுமன்றத்திலேயே பெண்களுக்கு 33% சதவீதத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு எத்தனை தடங்கல்கள்!

"ஒரு மாயாவதி தேவியையே இந்தப் பாராளுமன்றத்தால் தாங்க முடியவில்லை. இன்னும் 33% சதவீதம் வந்தால் என்ன ஆகும்?" என்று மதிப்பு மிக்க தலைவர்கள் பேசுகிறார்கள். என்ன ஆணாதிக்க சிந்தனை? மிக அழகாக திருமதி. நஜ்மா பதிலடி கொடுத்தார், "இதே போல ஆண்களால் பலமுறை பாராளுமன்றத்தில் அமளி துமளி நடந்திருக்கிறது. அப்போது ஆண்கள் என்று ஏன் பாகுபடுத்திச் சொல்லவில்லை?"

என்று.

எத்தனை படித்தாலும், என்ன நிலையில் இருந்தாலும் ஆண் என்றால் முதல்தரம், உயர் நிலை என்பது உலகம் முழுக்கப் பரவியிருக்கின்ற, ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கின்ற சிந்தனை. இதைப் போக்குவதற்காக உலகம் முழுக்க பெண்கள் போராடி வருகிறார்கள்.

தாங்கள் முன்னுக்கு வருவதற்காக ஒரு மடங்கு உழைக்க வேண்டி இருக்கிறது என்றால், தான் பெண் என்பதற்காக அழுக்கப்படுவதற்கும், பழிச் சொல் சொல்வதற்குமாக இரு மடங்கு உழைக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. எத்தனையோ பெண்கள் பல்வேறுபட்ட சாதனைகளால் தங்களை நிலைநிறுத்தி வருகிறார்கள்.

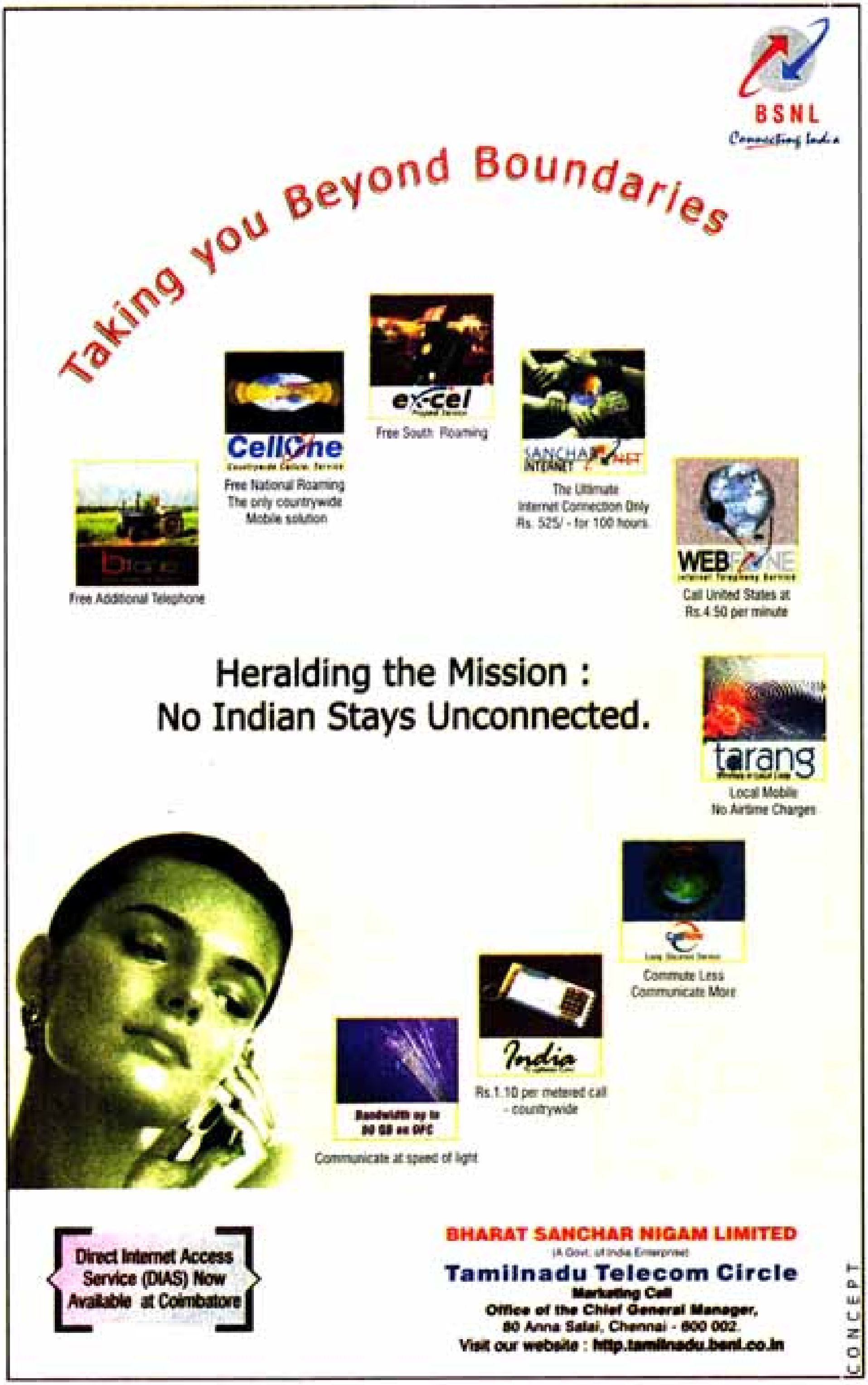
வெறுமனே 'பெண்ணே கண்ணே' எனப் பாராட்டி விட்டால் போதாது. 'பெண்கள் தினம்' என இன்னும் நாலு ஸ்பான்சர்களிடம் விளம்பரம் வாங்கி நல்ல வியாபாரமாக ஆக்கி விட்டால் மட்டும் போதாது.

சின்னத்திரையிலோ அல்லது எந்த மீடியாவிலோ பெண்களைப் பற்றி எழுதும் போது, எழுதுவதற்கு முன் கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும். எத்தனை பெரிய கொடிய நோயாக பிற்போக்குச் சிந்தனைகள் கிராமங்களிலே ஊடுருவி வருகின்றது என்பதை உணர வேண்டும். எதை வேண்டுமானாலும் சுவாரஸ்யத்திற்காகவும், வியாபாரத்திற்காகவும் எழுதுவது என வைத்துக் கொண்டால், அதனால் பல அப்பாவிப் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை உணர வேண்டும். தற்கொலை வரைக்கும் பெண்கள் போய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதுதான் தருணம். பெண்கள் அமைப்புக்கள் ஏதேனும் செய்தால் தேவலை. தமிழ்நாட்டில் ஏராளமான பெண்கள் அமைப்புக்கள் இருக்கின்றன. அனைவரும் ஒன்று கூடி, "இனி இதுபோல பெண்களை இழிவுபடுத்தினால் சும்மா இருக்க மாட்டோம்" என உரத்த குரல் எழுப்ப வேண்டும்.

தமிழக அரசுக்கும், மத்திய அரசுக்கும் என்னுடைய வேண்டுகோள் - தயவுசெய்து டி.வி. மீடியாவிற்கு ஒரு சென்சார் போர்டினை உடனடியாக அமையுங்கள். வரைமுறை இல்லாமல் கலாசாரச் சீரழிவினையும், பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு பாதிப்பினையும் உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்குக் கடிவாளம் போடுங்கள்.

பெண்கள் சுமப்பதற்கு எத்தனை சிலுவைகள்?


BSNL
Connecting India
Taking you Beyond Boundaries
CellOne
Free National Roaming
The only countrywide
Mobile solution
ex-cel
Free South Roaming
SANCHAR NET
INTERNET
The Ultimate
Internet Connection Only
Rs. 525/ - for 100 hours
Free Additional Telephone
WEBFONE
Internet Telephony Service
Call United States at
Rs.4.50 per minute
Heralding the Mission :
No Indian Stays Unconnected.
tarang
Local Mobile
No Airtime Charges
Commute Less
Communicate More
India
Rs.1.10 per metered call
- countrywide
Bandwidth up to
80 GB on OFC
Communicate at speed of light
Direct Internet Access
Service (DIAS) Now
Available at Coimbatore
BHARAT SANCHAR NIGAM LIMITED
(A Govt. of India Enterprise)
Tamilnadu Telecom Circle
Marketing Cell
Office of the Chief General Manager,
80 Anna Salai, Chennai - 600 002.
Visit our website : http.tamilnadu.bsnl.co.in
CONCEPT

ஆயுர்வேதம் தரும் அழகு சிகிச்சை



ஆயுர்வேத முறையில் தரப்படும் சிகிச்சைகள் பல நோய்களுக்கு விரைவாகவும், முழுமையாகவும் குணம் தருகிறது என்பது இன்று பலராலும் உணரப்படும் ஒன்று. நோய்களுக்கு மட்டுமல்ல, அழகுக்கான சிகிச்சையும் இதில் உண்டு என்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணரான திருமதி. ஹசினா. இவர் மாற்று மருத்துவ முறையில் எம்.டி. பட்டம் பெற்றுள்ளவர். ஆயுர்வேத முறையில் தரப்படும் அழகு சிகிச்சைகள் அழகை மேம்படுத்துவதுடன், சில வகை வலிகளையும் குணப்படுத்தி விடும் என்னும் இவரை இவருடைய 'இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி' - அழகு நிலையத்தில் சந்தித்துப் பேசிய போது -

"ஆயு என்றால் உயிர் (லைஃப்) வேதா என்றால் வேதங்கள். அதாவது வேதகாலத்தி லேயே இந்த மருத்துவமுறை செயல் படுத்தப்பட்டது என்பதால் இதற்கு இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த முறையில் தரப்படும் அழகு சிகிச்சை கள் மற்ற - சாதாரண முறை போல எல்லோருக்கும் பொதுவாகச் செய்வது அல்ல. ஒவ்வொருவரின் உடல் தன்மைக்கும் - இயல்பிற்கும் ஏற்ப தரப்படும் சிகிச்சை இது. வாத, பித்த, கபம் இவைகள் அமைந்துள்ள, விதத்திற்கு ஏற்பதான் தரப்படும். முதலில் இவைகள் ஆராயப்படும்.

நம் உடலின் இயல்பை நிர்ணயிப்பவை நம் வம்சாவளி உணவு

முறைகள், சீதோஷ்ணம் போன்றவை. எல்லாவித அழகுப் பிரச்னைகளுக்கும் இயற்கை முறையில் சிகிச்சைகளும், முழுமையான தீர்வுகளும் உண்டு. அழகுக் காகத் தரப்படும் சிகிச்சைகள் மற்ற சில உடல் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வுகளாகி விடு கின்றன. இன்று பலருக்கும் வயதாகு முன்பே ஏற்படும் பிரச்னை 'முதுமை'. முன்பெல்லாம் 50 வயது தாண்டிய பின்பு ஏற்பட்ட இது, தற்போது 30 - 35 வயதி லேயே துவங்கி விடுகிறது.

இதற்கு முன் சொன்னது போல உடல் அமைப்பு, பரம்பரை, உணவு முறை, சீதோஷ்ணம் போன்றவைகள்தான் காரண மாகின்றன என்றாலும் - வேலை முறை களும், சருமத்தை நாம் சரிவரப் பராமரிக் காததும் கூட இதற்கு மிக முக்கியக் கார ணங்களாகி விடுகின்றன. இதற்கு ஆயுர் வேத முறையில் 'ஜரஹர்' (முதுமை நீக்கி) என்றொரு சிகிச்சை உண்டு.

தவிர, ஷரமஹர் - களைப்பு நீக்கி

வாதஹர் - வாயு உபத்திர நீக்கி

தர்ஷணகார் - கண் பார்வையின் சக்தியைக் கூட்டுதல்

புஷ்டிகார் - உடல்வலிமையைக் கூட்டல்

ஆயுஷ்கார் - ஆயுளைக் கூட்டுதல்

ஸ்வப்னகார் - நல்ல உறக்கம் தருவது

க்வாகரிதிகார் - சருமத்திற்கு வல்லமை தந்து அதன் தளர்வைத் தவிர்த்து, அதன் நிறம், ஆயுள், பளபளப்பு ஆகியவைகளைக் கூட்டுதல்.

'கேஷ்வசிகார்த்தவ' - சகிடபுத்தன் மையை வளர்த்துக் கொள்ள

'அபிகத் ஸஹாத்வா' - காயங்களையும், வலிகளையும் சகித்துக் கொள்ளுதல்

'கப-வாத நிரோதக' - வாதம், கபம் ஆகியவைகளினால் ஏற்படும் பிரச்னை களைக் குணப்படுத்துதல்.

மேலே குறிப்பிட்டவைகள் ஆயுர்வேத முறையில் செய்யப்படும் மஸாஜ் மூலம் செய்து கொள்வோருக்குக் கிடைக்கும் பலன்களாகும்.

'அப்யங்கத்துடன்', 'இலக்கிழி' எனப் படும் மஸாஜ் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிறது.

முதலில் உடல் இயல்பு ஆராயப்பட்டு அதற்கு ஏற்ப எண்ணெய் தயார் செய்து கொள்ளப்படும். இப்படி எண்ணெய் தயார் செய்ய ஒருநாள் முதல் இரண்டு மாதங்கள் வரையும் கூட ஆகலாம். மூலிகைகள் கிடைப்பதையும், பிரச்னை யையும் பொறுத்துதான் அமையும் எண் ணெய்த் தயார் செய்யும் காலம்.

முப்பது வயதிலிருந்தே இதுபோன்று ஆயுர்வேத (மஸாஜ்) சிகிச்சைகள் எடுத்து வர கூடுதலான பலன் தெரியும். ஒரு கோர்ஸ் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்வது நலம். ஒரு கோர்ஸ் என்பது 7 நாட்கள், 14 நாட்கள், 21 நாட்கள் என்பது போல அமையும்.

வயதையும், பிரச்னைகளையும் பொறுத்து தினமும் மஸாஜ் செய்யும் நேரம் - (2 மணி நேரம் முதல் 3 மணி நேரம் வரை) ஆகும்.

இப்படிச் செய்யும் சிகிச்சைகளைத் தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் அதி காலை நேரத்தில் அல்லது மாலை வேளை களில் மட்டுமே செய்து கொள்ள வேண் டும். மஸாஜ் செய்து முடித்த பின்பு (சிகிச்சை முடியும் நேரம்) குளிக்க வேண்டும்.

இந்தச் சிகிச்சையினால் முதுமையைத் தவிர்ப்பதுடன், நிறமும் கூடும். மூட்டுவலி,

சென்ற வருட வாஷபின் காலண்டர்கள் நிறைய இருக்கும். அவற்றை இரண்டு இரண்டாகச் சேர்த்துத் தைத்தால், அழகான கவர் ரெடி.

— சாரதா பாபு



பிரசவத்திற்குப் பின்பு ஏற்படும் முதுகுவலி, மாதவிலக்கு, வயிற்று வலி, கழுத்து வலி, உடல்வலி போன்ற அனைத்துமே குண மாகும்.

'தலையில் 'பரமரந்த்ரா'வில் துவங்கி நரம்புகள் செல்லும் பாதையில் தொடர்ந்து மஸாஜ் செய்யப்படும். முகத்தில் மட்டும் 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் 'ஃபேஷியல் மஸாஜ்' செய்யப்படும். இதற்கு குங்குமாதி தைலம் போன்றதொரு தைலம் பயன்படுத்தப்படும்.

அப்போதே தயார் செய்யும் 'உபா தனம்' இதற்குத் தேவையானவை. முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கப்படும். இது போன்று மஸாஜ் செய்து கொள்ள வருவோர் முதலிலேயே 'அப்பாயின்ட் மென்ட்' வாங்கிக் கொண்டு வர வேண்டும்.

சாதாரணமாக ஃபேஷியல்கள் செய்யும் போது 'ஆவி' போடப்படுமில்லையா? அதற்குப் பதில் இந்தச் சிகிச்சையில் டவலை மூலிகை வெந்நீரில் நனைத்து எடுத்து ஒத்தடம் தரப்படும்.

மூலிகை எடுத்து ரெடி செய்து தரப் படும் 'இலைக்கிழி' என்பதும் ஒரு வகை மஸாஜ் தான்.

இனி ஆயுர்வேத முறையில் அழகு காக்க வீட்டிலிருந்தபடியே செய்யக்கூடிய உபாதனங்கள் இரண்டு இதோ!

சருமம் நிறம் கூட :

தேவையானவைகள் :
பாதாம் பேஸ்ட் - 13 கி
முந்திரி பேஸ்ட் - 13 கி
பிஸ்தா பேஸ்ட் - 6 கி
பாலேடு - 13 கி
தவிட்டு எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பன்னீர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ரெட்லெண்ட்டில் பேஸ்ட் _ 50 கி

மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்தையும் 100 மி.லி. பாலில் ஊறவைத்து பேஸ்ட்டாக்கி சற்றே திரவ நிலையில் வைத்து, 'சிக் பீ' (Chick Pea) கலந்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்து வர சருமம் மேம்படும். நிறம் மேலும் கூடும்.

இழந்த நிறம் திரும்ப :

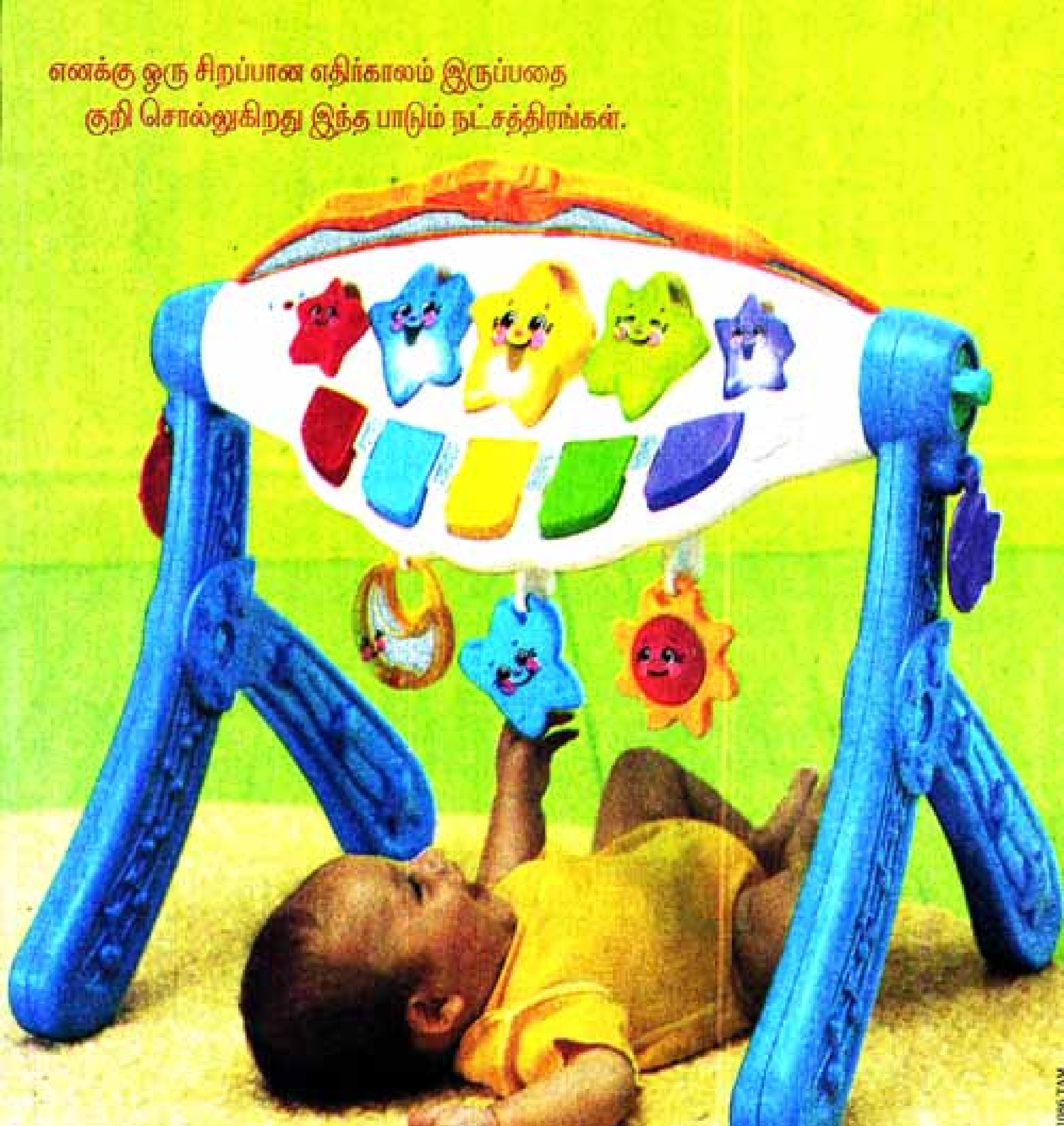
5 கி. கடுகு எண்ணெயுடன், 'சிக் பீ' மாவு கலந்து அதனுடன் 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, அதில் 1 டீஸ்பூன் குங்குமாதி தைலம் கலந்து சருமத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் ஊறி பின்பு முகம் கழுவ இழந்த நிறம் திரும்பக் கிடைக்கும்" என்கிறார் திருமதி ஹஸீனா.

— வைதேகி தேசிகன்

சப்பாத்திக்குக் குருமா எல்லோருக்கும் போதாது போல இருந்தது. உருளைக்கிழங்கு ஃபிங்கர் சிப்ஸ் இருந்தது. உடனே பாக்கெட்டைப் பிரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, நொறுக்கி, அதன் மேல் கெட்டித் தயிரைப் போட்டு, உப்பு போட்டு, கடுகு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டி, பச்சை வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, கொத்துமல்லி இலையையும் நறுக்கி அதில் போட்டு, கலந்து, அதற்கு 'ஆலுகிரிஸ்பி' என்ற பெயரைச் சூட்டி மற்றொரு சைட்-டிஷ்ஷாகப் போட எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



எனக்கு ஒரு சிறப்பான எதிர்காலம் இருப்பதை
குறி சொல்லுகிறது இந்த பாடும் நட்சத்திரங்கள்.





இரண்டு நபர்களுக்குள் சண்டை, சச்சரவு வந்தால் வார்த்தைகளால் ஒருவரையொருவர் தாக்கிக் கொள்கிறார்கள். அப்போது ஒருவர் மற்றவருடைய குற்றம், குறைகள், பலவீனங்களை மட்டும் வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வருவதோடு நிற்பதில்லை. எங்கே அடித்தால் எதிரியின் மனதை அதிகபட்சம் காயப்படுத்த முடியும் என்ற போட்டியில் இருவரும் தீவிரமாக ஈடுபடுகிறார்கள்.

சண்டை போடுகிறவர்கள் அநாகரிகமானவர்களாக இருந்தால், அவர்களுடைய சொற்போரில் இழுக்கப்படுபவர்கள், அவர்களுடைய குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள். அதுவும் முக்கியமாக அவர்களுடைய தாயார் மற்றும் சகோதரிகள்.

இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், தமிழில் இருக்கும் வசை மொழிகள் போல் அதே அர்த்தங்களோடு இந்தியிலும் இருக்கின்றன. இன்னும் ஒரு படி தாண்டி வெளியே போனால், ஆங்கிலத்தில் கூட ஒருவருடைய தாயைக் கேவலப்படுத்தும் வசை மொழிகள் இருக்கின்றன. அதிலும் அமெரிக்க வசை ஒருவிதம், இங்கிலாந்தின் வசை வேறு விதம்.

இந்தக் கேவலமான கலாச்சாரம் எப்படி உலகத்தின் வேறு வேறு மூலைகளில் கூட நடைமுறையில் இருக்கிறது என்பது விந்தையாக இருக்கிறது.

பெண்களைத் தாக்கும் வசைமொழிகள்!

இதில் மிகவும் வெட்கமும், வேதனையும் தரும் விஷயம் என்னவென்றால், சமூகத்தின் மேல்மட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், ஓரளவுக்குப் படித்தவர்களும் கூட, தங்கள் குடும்பத்தினரையே இந்த வசை மொழிகளால் தாக்குகிறார்கள். கோபத்தின் உச்சியில் இருக்கும் தந்தை, தன் மகனை இந்த வசைகளால் தாக்குகிறார். அப்படிச் செய்யும் போது, தன் மனைவியையும், மகளையும் கேவலப்படுத்துகிறோம் என்ற உணர்வே இல்லாமல் இந்தத் தவறைச் செய்கிறார். அண்ணன் தம்பிமார்களும் இதே தவறைச் செய்கிறார்கள்.

ஒருவருடைய உண்மையான தரமும், நாகரிகத் தன்மையும், அவர் கோபப்பட்டு வாக்குவாதம் செய்யும் போதுதான் வெளிப்படும். வசை மொழிகளின் ஆழத்தை உணராமல், "நான் உன் மேல் கோபமாக இருக்கிறேன், அதனால் உன்னைக் கேவலப்படுத்துகிறேன்" என்பதைத் தெளிவுபடுத்த, ஒரு பாவமும் அறியாத குடும்பப் பெண்களின் ஒழுக்கத்தை சந்தியில் ஏலம் போடுகிறார்கள்.

இதே தவறை, பல அரசியல்வாதிகள் முச்சந்தியில் மேடை போட்டு ஒலிபெருக்கியில் செய்கிறார்கள். எதிர்கட்சியினரையோ அல்லது ஏதாவது ஒரு இனத்தையோ தாக்குவதற்கு இவர்கள் பெண்களை மீடியமாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதைக் கேட்டு ரசித்து, சிரித்து, கைதட்டி ஊக்குவிக்கும் பொது மக்களும் இருக்கிறார்கள். கூட்டம் முடிந்து வீட்டிற்குப் போய் இவர்கள் தன் மனைவி, மக்கள் முகத்தை எப்படி கூச்சமில்லாமல் பார்க்க முடிகிறது என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

இந்த நிலை என்று மாறும்?

— ஜெயா ஸ்ரீநிவாஸன்



மூட்டு வலிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம்!

ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது மூட்டுகளைப் பாதிக்கும் நிலையாகும். இது 'ருமாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ்', 'ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' என்று இரு வகைப்படும். இந்த இரு நிலைகளுமே ஆண்களை விடப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கிறது. அதிலும் சுமார் 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் இதனால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ருமாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ் :

இது முதலில் சிறிய மூட்டுகளைப் பாதிக்கிறது. கைவிரல், கால் விரல்களிலுள்ள மூட்டுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. முதலில் காலையில் எழுந்ததும் விரல்களில் வலி, வீக்கம், மடக்க முடியாமை, மரத்துப் போன உணர்வு என்று ஆரம்பித்து, பிறகு படிப்படியாக முன்னேறி விரல்கள் மடங்க ஆரம்பிக்கின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே சிகிச்சை மேற்கொண்டு, சிறிய எளிமையான பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். விரல்களில் மடக்கம் ஏற்பட்ட பின் மறுபடியும் பழைய நிலைக்கு அவைகளைக் கொண்டு வருதல் இயலாத காரியம். முழங்கால், முழங்கை, மணிக்கட்டு, குதிகால், தோள் பட்டையில் உள்ள மூட்டுகளையும் இது பாதிக்கிறது. முதலில் விரல்களைப் பாதிக்க ஆரம்பித்து, பின்னர் மற்ற இடங்களிலுள்ள மூட்டுகளுக்கும் பரவுகிறது.

இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இதன் பாதிப்பு எவ்வளவு உள்ளது என்று கண்டுபிடிக்கலாம்.

ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ் :

இது எலும்புகள் பலவீனமடைவதாலும், கார்டிலேஜ் பலவீனமடைவதாலும் ஏற்படுகிறது. இது முதுகுத்தண்டு, இடுப்பு, முழங்கால் இவைகளையே அதிகம் பாதிக்கிறது. முதுகெலும்பின் மேற்பகுதியில் கழுத்துப் பகுதியில் ஏற்படும் போது 'செர்விகல் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ்' என்றும், கீழ்ப்பகுதியில் ஏற்படும் போது 'லம்பார் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ்' என்றும் கூறப்படுகிறது. இந்தப் பாதிப்பினால் நடக்கும் போது வலி அதிகமாகவும், ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் குறைவாகவும் இருக்கிறது. மூட்டுகளை அசைக்கும் போது ஒருவித ஒலி ஏற்படுகிறது.

ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்படுவதின் காரணங்கள் :

மனதில் ஏற்படும் உளைச்சல், உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் கட்டுப்படுத்துதல், அதிகமான கவலை, நரம்பு பாதிப்புகள், அதிக அடக்குமுறை அல்லது அன்பற்ற சூழ்நிலையில் வளர்தல், இறுக்கமான சூழ்நிலை இவைகளால் மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், இவைகள் ஆர்த்ரைடிஸ் ஏற்பட முக்கியக் காரணங்களாகும்.

மன அழுத்தம் ஏற்படும் போது அட்ரினல் சுரப்பி அதிகமாக வேலை செய்து நார்அட்ரினலின் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. சிறு மூட்டுகளில் உள்ள சிறு ரத்தக்குழாய்களான தந்துகிகள் குறுகலாகின்றன. அடிக்கடி இம்மாதிரி ஏற்படுவதால் ரத்தத்தில் 'ருமாடிட் காரணிகள்' அதிகரிக்கின்றன.

குறிப்பிட்ட வயதிற்குப் பின் எலும்புகள் தேய்மானம் அடைகின்றன. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்று 'மெனோபாஸ்' அடைந்த பின் ஹார்மோன்களின் சுரப்பு குறைகிறது. கால்சியம் சத்து அதிகம் தேவைப்படுகிறது.

ஆர்த்ரைடிஸ் ஆண்களை விடப் பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறது. உடல்ரீதியாக பெண்களுக்கு ஹார்மோன் குறைவும், மனரீதியாக உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல் அடக்கி வைத்துக் கொள்வதும் முக்கிய காரணமாகிறது.

சிகிச்சை முறை : ஆங்கில மருத்துவ முறையில் வலி நிவாரணி மருந்துகள் கொடுத்து வலி குறைக்கப்படுகிறது. கால்சியம் மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுகிறது. பிஸியோதெரபி முறையில் சில பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

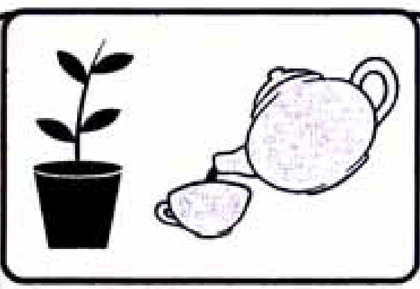
ஹோமியோபதி சிகிச்சை :

ஹோமியோபதி முறையில் நோய்க் குறிகளுக்கேற்றபடி மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. காஸ்டிகம், நக்ஸ்டாக்ஸ், பிரையோனியா, லெடம்பால், கால்மியா, பல்ஸடில்லா, லைகோபோடியம், கல்கேரியா கார்ப் என்ற மருந்துகளில் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

யோகா : யோகா பயிற்சிகள் இந்த நோய்க்கு மிகுந்த நிவாரணம் அளிக்கின்றன. சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் செய்வதால் வலி சிறிது சிறிதாகக் குறைகிறது. யோகப் பயிற்சியால் தசைகள் வலுவடைகின்றன. தசைகள் வலுவடைந்து எலும்புகளை இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்கின்றன. இதனால் வலி குறைகிறது. பிராணாயாமம், தியானத்தினால் மன உளைச்சலும் குறைகிறது.

சில எளிய பயிற்சிகள் : தினமும் கீழ்கண்ட சில எளிய பயிற்சிகள் செய்வதால் நோயின் தீவிரம் குறைந்து வலியும் குறைகிறது.

கைவிரல்களை நன்றாக அழுத்தம் கொடுத்து இறுக்கி மூடிக் கொள்ள வேண்

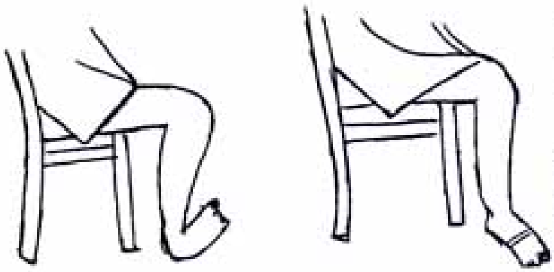


டீ போட்ட பின் மிஞ்சும் சக்கையை செடிகளுக்கு உரமாகப் போடுங்கள். நன்றாக வளரும்.
- உஷா

டும். பிறகு திறக்க வேண்டும். இரு கைவிரல்களையும் கொக்கி போல் ஒன்றோடொன்று பிணைத்து இறுக்க மூட வேண்டும். பிறகு திறக்க வேண்டும்.

மணிக்கட்டை வலதுபுறமாகவும், பின்னர் இடதுபுறமாகவும் முழுவதுமாகச் சுழற்ற வேண்டும். அதே போல் கைவிரல்களையும் ஒவ்வொன்றாக இருபுறமும் மெதுவாக சுழற்ற வேண்டும். இதே போல் கணுக்கால், கால் விரல்கள் இவற்றையும் ஒவ்வொன்றாக சுழற்ற வேண்டும். இவை ஒவ்வொன்றையும் 8 அல்லது 10 முறைகள் செய்யலாம்.

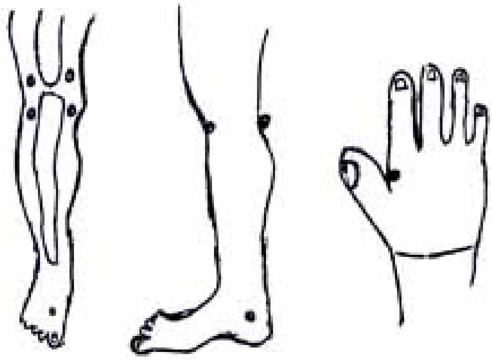
நாற்காலியில் உட்கார்ந்து காலை தரையில் படாமல், பாதங்களை மட்டும் முடிந்த வரை மேலே தூக்க வேண்டும். பிறகு கீழ்ப் பக்கமாக சாய்க்க வேண்டும். பாதங்களை வலதுபுறமாகவும், இடதுபுறமாகவும் சுழற்ற வேண்டும்.



படுக்கையில் மல்லாந்த நிலையில் படுத்துக் கொண்டு முதலில் வலது காலை மெதுவாக, முழங்காலை மடக்காமல் நேராக உயரே தூக்க வேண்டும். 90 டிகிரி வரை தூக்கலாம். 45 டிகிரி வரைதான் தூக்க முடிகிறது என்றால் அத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளலாம். தூக்கிய நிலையில் ஒரு நிமிடம் வைத்துக் கொண்ட பிறகு மெதுவாகக் கீழே இறக்க வேண்டும். இது போல் ஒவ்வொரு காலையும் 6 முறைகள் தூக்கி, கீழே இறக்க வேண்டும்.

அக்குபிரஷர் சிகிச்சை :

முழங்கால் வலிக்கு படத்தில் காட்டியுள்ளபடி முழங்காலுக்கு மேலே இரு புள்ளிகள், கீழே இரு புள்ளிகள், முழங்காலின் பின்புறத்தில் பள்ளத்தில் நடுவில் உள்ள ஒரு



புள்ளி, பக்கவாட்டில் ஒரு புள்ளி இந்தப் புள்ளிகளை ஒவ்வொரு புள்ளியையும் 8 முறைகள் அழுத்தி விட வேண்டும்.

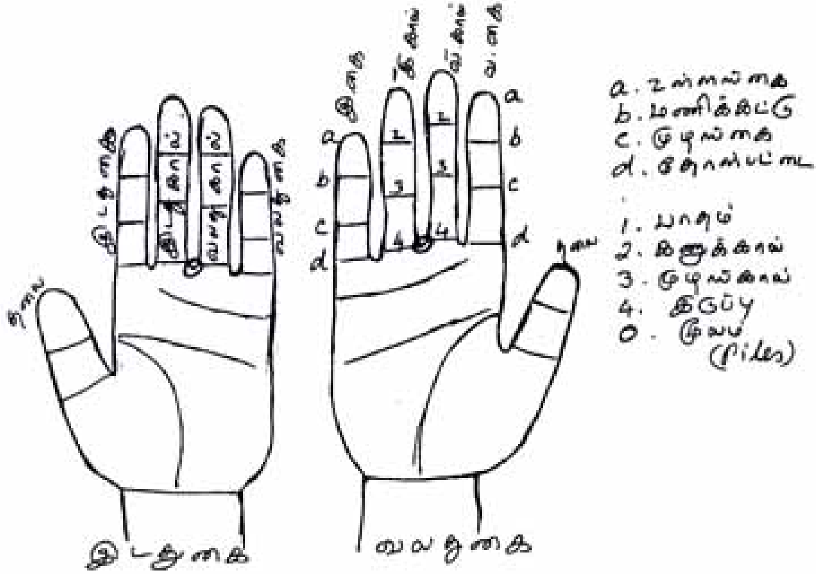
குதிகால் வலிக்கு, படத்தில் குதிகாலில் காட்டப்பட்ட புள்ளியில், இருபுறங்களிலும், அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு கால் பெருவிரல், அடுத்த விரல் இவற்றிற்குக் கீழே காட்டப்பட்ட புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். கையில் காட்டப்பட்டுள்ள புள்ளி ஆள்காட்டி விரல் எலும்பின் கடைசியில் கட்டை விரல் சேருமிடத்தில் உள்ளது. அதிலும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

நமது உள்ளங்கைகளில் நம் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் உள்ளன. கட்டை விரல் தலையைக் குறிக்கும். ஆள்காட்டி விரல், சுண்டு விரல் இரண்டும் இரு கைகளையும், மோதிர விரல், நடுவிரல் இரண்டும் கால்களையும் குறிக்கும். ஆள்காட்டி விரல், சுண்டு விரல்

அடைக்கு மாவு அரைக்கும் பொழுது அதைக் கொஞ்சம் கெட்டியாக அரைத்து, அதில் மாங்காய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, வெங்காயம், கருவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, மாங்காய் உருண்டையாகப் போடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

\- சி. மாலதி





இவற்றின் நுனி உள்ளங்கையையும், முதல் கோடு மணிக்கட்டையும், இரண்டாம் கோடு முழங்கையையும், விரலின் அடிப்பகுதி (படத்தில் a,b,c,d) தோள் பட்டை ஆகிய வற்றைக் குறிக்கும்.

அதே போல் நடுவிரல், மோதிர விரல் இவற்றின் நுனிப்பகுதி பாதங்களையும்; முதல் மூட்டு கணுக்காலையும், இரண்டாம் மூட்டு முழங்காலையும் அடிப்பகுதி இடுப் பையும் குறிக்கும்.

படத்தில் காட்டியபடி வலப்பக்கம் இருக் கும் விரல்கள் வலது கால், வலது கையையும், இடது பக்கம் இருக்கும் விரல்கள் இடது கை, இடது காலையும் குறிக்கும்.

வலது பக்கம் முழங்கால் வலி இருப்ப வர்களுக்கு வலது கையில் நடு விரலில் 3 என்ற இடத்திலும் இடது கையில் மோதிர விரலில் 3 என்ற இடத்திலும் வலிக்கும். அந்த மூட்டுகளில் பக்கவாட்டில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்கினால் அங்குள்ள வலியும் குறையும். காலில் முழங்கால் பகுதியில் உள்ள வலியும் குறையும்.

மேலே குறிப்பிட்ட புள்ளிகளைத் தவிர நாடி பரிசோதனை மூலம் 4 புள்ளிகளைக் கண்டறிந்து அக்குபங்சர் செய்து கொண் டால் முழுமையான குணம் காணலாம்.

உணவு முறைகள் :

மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் உணவுக் கட்டுப் பாட்டுடன் இருத்தல் அவசியம். கிழங்குகள், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், மசாலா அதிகம் சேர்த்த உணவுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள், கால்சியம் சத்துள்ள பொருட்கள் இவற்றை உண்ண வேண்டும். அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட எளிய முறைகளைப் பின் பற்றுவதன் மூலம் மூட்டுவலிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

— ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி
(அக்குபிரஷர் சிகிச்சையாளர்)

கீரை பசேல் என்று வேக வேண் டுமா? சமைக்கும் போது கால் டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்தாலே போதும். பச்சைப் பசேல் கீரை மசியல் செய்து மகிழலாம்.

- உஷா





• உதய்பூர் கோட்டை

• ஸ்ரீநாதர் கோவில் நுழைவு வாயில்



• கும்பல்கர் கோட்டை

• மகாராணா பிரதாப், சேட்டக் குதிரை



ஹலோ!

உங்களைத்தான்... 'கிழக்கின் வெனிஸ்' அதாவது Venice of the East என்று அழைக்கப்படும் இந்திய நகரம் எது?

இராஜஸ்தானின் தென்மேற்குப் பகுதியிலுள்ள உதய்பூர்தான் அது. 'ஏரிகள் நகரம்' என்ற இன்னொரு பெயரும் இதற்குண்டு.

உதய்சாகர், பிச்சோலா மற்றும் ஃபடேசாகர் என்கிற மூன்று ஏரிகளும் இந் நகருக்கு அழகு சேர்த்து சுற்றுலா வரைபடத்தில் முக்கிய அங்கம் வகிக்க வைக்கிறது.

உதய்பூருக்கு டில்லியிலிருந்தும், பம்பாயிலிருந்தும் போகலாம். தற்போது சென்னை - ஜெய்பூர் ரயில் வந்து விட்டதால், ஜெய்பூர் சென்று அங்கிருந்தும் ரயில் பிடிக்கலாம். விமான வழியிலும் செல்லலாம்.

இந்தியா சுதந்திரம் அடைவதற்கு முன்பு இராஜஸ் தானத்தில் குவியலாகக் கிடந்த சுயேச்சை ராஜ்யங் களில் மிக வலிமை மிக்கதான மேவாரின் தலை நகராக இருந்தது உதய்பூர். தற்போது இது மாவட்டத் தலைநகர்.

ராணா (மேவார் அரசர்) உதய்சிங்கினால் தோற்று விக்கப்பட்ட நகரம் என்பதால் அவர் பெயரையே இதற்கு வைத்து விட்டார்கள்.

ஏரிகள் உள்ளதால் இங்கே குளுமைக்குப் பஞ்ச மில்லை. கண்களைக் குளிரவைக்கும் அழகும், பசுமை யும் நிறைந்த ஊர் இது.

சுற்றிப் பார்த்துப் பொழுதைப் போக்க ஏராள மான இடங்கள் இருக்கின்றன. அவரவர் வசதிக் கேற்ப தங்குவதற்கான ஹோட்டல்களும் நிறைய இருக்கின்றன. பிறகென்ன... இந்த ஆண்டு கோடை யைக் கழிக்க உதய்பூருக்குப் புறப்பட்டு விட வேண் டியதுதான்.



• உதய்பூர் லேக் பேலஸ்

• ராஜ் சமந்த்

விடுமுறைக்கு இந்திய வெனீஸுக்குப் போகலாமே!

ஊருக்குள் சுற்றுலா அழைத்துப் போய் வர டூரிஸ்டு பஸ்கள் நிறைய உள்ளன. முதலில் பிச் சோலா ஏரியைப் பார்ப்போம். "ஆகா... எத்தனை தண்ணீர்!" என்று ஆனந்தப்படுகிறவர் நிச்சயம் சென்னைவாசியாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

'பிச்சோலா' என்றால் மார்வாரியில் திரும்ப அழைத்து வா என்று பொருளாம்.

'போனால்தானே வருவதற்கு... எத்தனை அழகான இடம், போகவே மனசில்லையே' என்கிறார் கூட வந்திருந்த இன்னொருவர். ஏரிக்கரையில் அமைந்திருக்கும் அரண்மனைதான் 'சிட்டி பாலஸ்'.

மூன்று பெரிய நுழைவாயில்கள் கம்பீரமாக நிற்க உள்ளே நுழைந்ததும் கைடு சொல்லுகிறார் :

அந்தக் காலத்தில் இங்கே அரசர்கள் தங்களை எடைக்கு எடை பொன்னாலும் வெள்ளியாலும் நிறுத்தி அதை ஏழை எளியவர்களுக்கு விநியோகிப் பார்களாம்.

தங்கத்தின் விலை ராக்கெட் வேகத்தில் மேலே போய்க் கொண்டிருக்கும் போது இந்தச் செய்தி வாயைப் பிளக்க வைக்கிறது.

அரண்மனைக்குள் செல்ல நுழைவுச் சீட்டு உண்டு. முகப்பில் பளிச்சிடும் பொன் நிறச் சூரியன். மேவார் ராணாக்கள், சூரியவம்சிகள் என்பதை பறைசாற்றுகிறது.

முதல் கட்டத்தில் புகழ்பெற்ற மேவார் ராணா பிரதாப்பிற்கு அஞ்சலி செய்யும் வகையில், அவர் பயன்படுத்திய ஆயுதங்கள், உடைகள் எல்லாவற்

றையும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

'பிரதாப் அப்படி என்ன செய்து விட்டார் இத்தனை பிரதாபம் பேசும் அளவுக்கு' என்று கேட்கலாம்.

மேவார் ராணாக்கள் என்றுமே தில்லி தர்பாருக்கு அடிபணிந்ததில்லை. தனித்து நின்று அன்னியர் ஆதிக்கத்தை எதிர்த்து வந்திருக்கிறார்கள். அக்பருடைய ஆட்சியில் அவருக்குச் சவாலாக இருந்தவர் பிரதாப். உதய்பூர் அருகில் ஹல்திகாட்டி என்கிற யுத்த பூமியில் அக்பருடைய படைகளும், பிரதாப்பின் சேனையும் மோதிக் கொண்டன. காயமடைந்து சரிந்த பிரதாப்பை, அவருடைய புத்திசாலிக் குதிரையான சேத்தக் வெகு சாமர்த்தியமாகக் காப்பாற்றி காட்டுக்குள் சுமந்து சென்று, அங்கே வாழ்ந்த வனபுத்திரர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டே உயிரை விட்டது. விசுவாசமிக்க சேத்தக்குக்குச் சமாதி கட்டி, ஹல்திகாட்டியில் இன்றும் மக்கள் அன்புடன் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். மீண்டும் எழுந்து பிரதாப் முகலாயர்களுடன் மோதத் தயாரானதை சரித்திரம் சொல்லுகிறது.

இந்தப் பிராந்தியத்தில் உணவு விடுதிகளிலிருந்து புத்தகம் விற்கும் கடை வரையில் சேத்தக், பிரதாப் போன்ற பெயர்கள் தண்ணீர் பட்டபாடு! அந்தப்புரத்தில் எந்தப்புறம் திரும்பினாலும் கலர்க் கண்ணாடிக் கூரைகள், சுவர்களை அலங்கரிக்கும் பிச்சுவாயி ராசலீலை ஓவியங்கள்.

நீர் மோருக்கு கருவேப்பிலைக்குப் பதிலாகப் புதினா இலைகளை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு ஊறவைத்துப் பிறகு அருந்திப் பாருங்கள். சுகமாய் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

- சி. மாலதி



கிருஷ்ணகுமாரி என்ற மேவார் இளவரசியைப் பற்றிய சோகக் கதையை கைடு உருக்கமாகச் சொல்லுகிறார்.

ஜோத்பூர், ஜெய்பூர் அரசர்கள் இருவருமே அந்த அழகியை மணப்பதற்காகப் போட்டியிட, ஒருத்தரை மணந்தால் இன்னொருத்தர் மனத்தாங்கல் கொண்டு தன் தந்தை மீது போர்த் தொடுத்து, அதனால் இருதரப்பிலும் எந்தப் பாவமும் அறியாத மக்கள் உயிரிழக்க நேரிடுமே என்கிற அச்சத்தினால், அதைத் தடுக்க இளவரசி தற்கொலை செய்து கொண்டாளாம்.

மயில் சதுக்கத்தில் சுவரில் பதிக்கப்பட்ட எத்தனை தினுசான வண்ண மயில்கள்! நிஜ மயிலின் வண்ணத்தையும், மென்மையையும் கண்ணாடியிலும், பளிங்கிலும் சித்திரிக்க முயன்றிருக்கிறார்கள். பிச்சோலா ஏரியில் படகுப் பயணம் இதம் தருகிறது. மந்திரியில் 'லேக் பாலஸ்'ன் (ஜல்நிவாஸ் என்றும் இதை அழைக்கிறார்கள்) அழகில் சொக்கிப் போகிறோம்.

இப்போது நட்சத்திர ஹோட்டலாக்கப் பட்டுள்ள இது மேவார் மன்னர்களின் முன்னாள் கோடை வாசஸ்தலமாக இருந்ததாம்.

பளிங்கினாலேயே இழைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த அரண்மனையை, அரசபோகத்தின் செருக்குகள் அழியாமல் பாதுகாத்து அழகுற வைத்திருக்கிறார்கள். ஹாலிவுட், பாலிவுட் தயாரிப்பாளர்கள் படப்பிடிப்புக்காக வந்து முகாம் இடுவதும் இங்குதான். அறைகளின் வாடகைகள் என்ன என்று சொன்னால் நீங்கள் அதைக் கேட்டு மயக்கம் போட்டு விடுவீர்கள்... எதற்கு. வேண்டாம் வம்பு!

பிச்சோலா ஏரியில் ஜல் மந்திர் என்கிற இன்னும் ஒரு சிறிய அரண்மனை உள்ளது. இதுவும் பளிங்குதான். ஆனால் முன்னதைப் போல் அத்தனை பகட்டும் அழகும் இல்லை.

ஜஹாங்கீர் ஆட்சியில் அவருக்கு எதிரே கிளர்ச்சி செய்த மகன் ஷாஜஹான் (குர்ரம் என்கிற பெயரும் இவருக்குண்டு). தன்னைத் துரத்தி வந்த தந்தையின் படைகளிடமிருந்து தப்ப, இங்கே வந்து ஒளிந்து கொண்டிருந்தாராம்.

பிச்சோலாவுக்கு வடக்கில் ஃபடேசாகர் ஏரி உள்ளது. இந்த இரண்டு ஏரிகளுக்குமே 'ககர்' நதியிலிருந்து நீர் வருகிறது. ஏரியின் நீர்மட்டம் இந்தப் பிராந்தியத்தில் பெய்யும்

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



27

அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்.



சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivshakti Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM

மழையின் அளவைப் பொறுத்துள்ளது.

ஃபடேசாகரின் கரை வளைந்து வளைந்து செல்லுவதால் இதை Serpant Drive (பாம்பு வழி) என்கிறார்கள். மத்தியிலுள்ள பூங்காவுக்குப் படகுகளில் போக முடியும். ஏரிக்கரையில் 'போனி' சவாரி குழந்தைகளுக்கு உற்சாகம் தரும். ஏரியை முன்நோக்கியுள்ள மோதி மக்ரி பூங்காவை 'பிரதாப் நினைவுப் பூங்கா' என்கிறார்கள். சேத்தக் என்கிற குதிரை மீது வீற்றிருக்கும் கம்பீர ராணா பிரதாப்பை, கருப்புப் பளிங்கில் அப்படியே தத்ரூபமாக வடித்திருக்கிறார்கள்.

ஏரிகளுக்கு அடுத்தபடி இங்கே பூங்காக்களின் கொட்டம்தான். மீரா நினைவுப் பூங்கா, ஜப்பானிய முறையில் அமைக்கப்பட்ட பூங்கா, விளையாட்டு ரயில் ஓடும் சஜ்ஜன்நிவாஸ் பூங்கா என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

நகரத்தின் ஆரவாரங்களுக்கு மத்தியில் நிற்கும் ஜெகதீசர் கோயிலில் கண்ணனைத் தரிசித்து மகிழலாம்.

லோக் கலா மண்டலியிலும் சிறிய அளவில் மியூசியம் உள்ளது. பொம்மலாட்டக் கலை அழியாமல் இங்கு வகுப்புக்கள் நடத்துகிறார்களாம். அதற்கான சிறிய அரங்கும் இங்குள்ளது.

உதய்பூரிலிருந்து சுற்று வட்டாரத்திலுள்ள இடங்களுக்குச் சென்று வர நிறையப் பேருந்துகள் உண்டு.

கும்பல்கர் கோட்டை அதில் முக்கியமானது.

முகலாயர் படையினரின் வசப்படாத ஒரு கோட்டை இது.

கும்பராணா காலத்தில் கட்டப்பட்ட கற்கோட்டை கம்பீரமாக மலை மேல் நிற்கிறது.

கைலாசபுரியில் மேவார் அரசப் பரம்பரையினரின் குலதெய்வமான ஏகலிங்கேஸ்வரர் கோயில் உள்ளது.

வட இந்தியத் திருப்பதி எனப்படும் ஸ்ரீநாதத் த்வாராவுக்கு நிச்சயம் போய் வர வேண்டும். ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வைஷ்ணவப் பெரியார் வல்லபாச்சாரியார் எழுதி வைத்த பத்ததிகளின்படிதான் இன்றும் கோயிலில் பூஜை நடக்கிறது.

இன்னும் ராஜ்சமந்த் ஜெய்சமந்த் ஏரிகள்- ரணக்பூர் ஜெயினர் கோயில்கள், காங்க்ரோலி, சார்புஜ் கோயில்கள்.

உதய்பூர் கடைவீதிக்குள் நுழைந்தால் கலை வெள்ளத்தில் தொலைந்து போவீர்கள்.

பிச்வாயி ராசலீலை ஓவியங்கள், வெள்ளியைத் தோற்கடிக்கும் 'ஒயிட் மெட்டல்' சாதனங்கள், அம்பாரியிலிருந்து யானைக் குட்டி வரையில் இதில் கிடைக்கும். மரச் சாமான்கள், க்யூரியோக்கள், வெள்ளி நகைகள், மீனாகாரி வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த ஆபரணங்கள், பெடஸ்டல் விளக்குகள், விதவிதமான அத்தர்கள், 'டை அண்ட் டை' என்று விளம்பரப்படுத்தும் பாந்தினி புடவைக் கடைகள்... பர்ஸ் பத்திரம்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்



காலிஃப்ளவர் ரைஸ் : காலிஃப்ளவரை பிய்த்து வெந்நீரில் உப்புப் போட்டு ஒரு கொதி விட்டு இறக்கி மூடி சிறிது நேரம் கழித்து எடுத்து வைக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், தேங்காய், கிராம்பு, பட்டை சேர்த்து அரைத்த விழுதை எடுத்து வைக்கவும். பாஸ்மதி அரிசியை 20 நிமிடம் ஊறவைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். பிரஷர் பானில் ஒரு வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி தாளித்துப் பிறகு பாஸ்மதி அரிசியைப் போட்டு ஒரு பிரட்டுப் பிரட்டி, காலிஃப்ளவரைப் போட்டு, அரைத்த விழுதைப் போட்டு 1 பங்கு அரிசிக்கு 2 பங்கு தண்ணீர் ஊற்றி, உப்புப் போட்டு மூடி இரண்டு சவுண்டு விட்டு இறக்கினால் சுவையான, மணமான காலிஃப்ளவர் ரைஸ் ரெடி! உருளைக் கிழங்கு குருமாவுடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

தேவையான போது எடுத்து ஐஸ் தண்ணீர் கலந்து தர வேண்டியதுதான்.



திராட்சை

தேவையான பொருட்கள் :

கருப்பு திராட்சை - 1 கிலோ,
சர்க்கரை - ¾ கிலோ,
சோடியம் பென்சோனேட் - 1½ ஸ்பூன்,
சிட்ரிக் ஆஸிட் - 1 ஸ்பூன்,
கிரேப் எஸென்ஸ் - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

1 கிலோ திராட்சைக்கு இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு பதினைந்து நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு மத்தால் கடையவும். பிறகு வடிகட்ட வேண்டும்.

பாக்கி தங்கியதில் திரும்ப ½ தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டவும்.

மூன்று தடவை கொதிக்க வைக்கலாம். சூடாக இருக்கும் போதே சிட்ரிக் ஆஸிட், சோடியம் பென்சோனேட் எஸென்ஸ் கலந்து தனியாக வைக்க வேண்டும்.

¾ கிலோ சர்க்கரையை 1½ தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்க வேண்டும். வடிகட்ட வேண்டும். இதை அத்துடன் கலந்தால் கிரேப் சிரப் ரெடி. இதைத் தேவையான அளவு எடுத்து தண்ணீருடன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

வெயில் காலம் வந்தாச்சு!

ஐஸ் கிரீம்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - ½ லிட்டர்,
கஸ்டர்ட் பவுடர் - 3 ஸ்பூன்,
குளுகோஸ் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை : பாலை நன்கு காய்ச்சி கஸ்டர்ட் பவுடர், குளுகோஸ் பவுடர் இரண்டையும் கொஞ்சம் ஆறிய பாலில் கலந்து பிறகு மொத்தப் பாலிலும் கலக்க வேண்டும். ஆறியவுடன், ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

கஸ்டர்ட் பவுடருக்குப் பதில் ஐஸ்கிரீம் பவுடரும் கலக்கலாம்.

கடையில் வாங்கி நாம் குளிர்பானங்கள் குடிப்பதை விட, வீட்டிலேயே செய்தால் செலவு மிச்சம். கீழே சில குளிர்பானங்களின் சிரப் எப்படித் தயாரிப்பது என்று எழுதியுள்ளேன். இவை அனைத்தையுமே தயாரித்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.



பைனாப்பிள்

தேவையான பொருட்கள் :

1 லிட்டர் சிரப்புக்கு -

2 பைனாப்பிள் தோல் சீவி பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அரைத்து (நைசாக) வடிகட்ட வேண்டும். அதில் பைனாப்பின் எஸென்ஸ் 1½ ஸ்பூன் கே.எம்.எஸ். பவுடர் 1½ ஸ்பூன் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை ¾ கிலோ பாகு வைத்து, ஆறவிட்டு, இரண்டையும் கலந்து கொள்ள வேண்டும். மஞ்சள் நிறப் பவுடர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாம்பழம்

தேவையான பொருட்கள் :

மாம்பழ பல்ப் - 1 டப்பா (½ கிலோ)
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,

மாம்பழ பல்பில் சிட்ரிக் ஆஸிட் இல்லாவிட்டால் 1 ஸ்பூன் போட வேண்டும்.

கே.எம்.எஸ். பவுடர் - 1 ஸ்பூன்,
மாம்பழ எஸென்ஸ் - 1½ ஸ்பூன்,
மஞ்சள் நிறப் பவுடர், அனைத்தையும் மற்றவற்றிற்கு செய்த மாதிரியே செய்து கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆரஞ்ச் (கமலா)

12 பழம் - 1 தம்ளர் ஜூஸ் சாறைப் பிழிந்து (கையால் பிழியவும்)
சர்க்கரை - 1 தம்ளர்
கே.எம்.எஸ். பவுடர் - 1 ஸ்பூன்,
சிட்ரிக் ஆஸிட்,
ஆரஞ்ச் கலர்,
ஆரஞ்ச் எஸென்ஸ்.
அனைத்தையும் மேற்சொன்ன முறையிலே கலக்கவும்.





• படம் : அஜில்

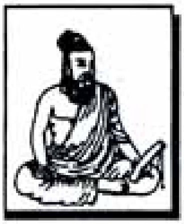
தக்காளி

12 தக்காளி, எல்லாவற்றையும் வெந்நீரில் 2 நிமிடம் வேகவைத்துத் தோல் உரித்து, மிக்ஸியில் அடித்து, வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரஞ்ச் பவுடர், கே.எம்.எஸ். பவுடர், சிட்ரிக் ஆஸிட், ஒரு தம்ளர் சர்க்கரை ஒரு தம்ளர் ஜூஸ் வீதத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும்.

— என். சௌம்யா

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி, பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செவ்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

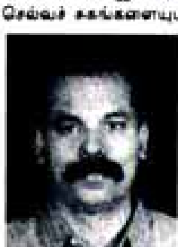
பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- தாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **"மறுமாங்கல்ய பூஜை"** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்.



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O) 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)

TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258. Cell:94430 56366

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

டீவியைப் பார்த்துப் பையன்களும், பெண்களும் கெட்டுப் போகிறார்கள் என்று புலம்புகிறார்கள். அதைவிட பல மடங்கு ஆபாசப் படங்களைக் காண்பிக்கக்கூடிய இன்டர்நெட் கனெக்ஷன் உள்ள கம்ப்யூட்டர் தங்கள் வீட்டில் இருக்கிறதே என்று யாரும் குறை சொல்வதில்லை. அதன் அபாயமும் தெரிவதில்லை.

"என் பையன் எந்த நேரமும் கம்ப்யூட்டர் முன்னால தான் இருப்பான். இன்டர்நெட்டிலே பிரவுஸ் பண்ண ஆரம்பிச்சான்னா நேரம் போவது தெரியாமல் பிரவுஸ் பண்ணிக் கொண்டிருப்பான். நாங்க பத்து மணிக்கெல்லாம் தூங்கப் போயிடுவோம். அவன் எந்த நேரம் தூங்கப் போவானோ, எங்களுக்குத் தெரியாது" என்று பெருமையாகப் பேசும் அம்மாக்கள் உண்டு.

ஆனால் பாதிப் பேர் கம்ப்யூட்டரை நல்ல வழிகளில் உபயோகப்படுத்தினால், மீதிப் பேர் தீய வழிகளில் உபயோகப்படுத்தி மனதால் தினம் தினம் கெட்டுப் போய் வருகிறார்கள் என்கிற விவரம் பல அம்மாக்களுக்கும் தெரிவதில்லை.

கம்ப்யூட்டர் ஒரு அறிவுச் சுரங்கம் தான். உண்மை, அதே கம்ப்யூட்டரை ஒரு பாதாள சாக்கடை என்றும் சொல்லலாம்.

இன்டர்நெட் உபயோகிக்கும் போது மனக்கட்டுப்பாடு மிக மிக அவசியம் என்பது வீட்டிலுள்ள பல அம்மாக்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

வீட்டில் பெற்றோர்கள் உறங்கிய பிறகு ஒரு சில பையன்கள் மனதைக் கெடுக்கும் ஆபாச வெப் சைட்டுகளுக்குச் சென்று ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பது, ஆபாசமாக உரையாடுவது, ஆண் பெண் அந்தரங்க விஷயங்களை - அருவருப்பான படங்களைப் பார்ப்பது போன்ற காரியங்களில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்தால் துடிதுடித்துப் போவார்கள்.

அருவருப்புப் படங்கள் பார்க்கவில்லை என்றாலும், கம்ப்யூட்டரில் தேவையில்லாமல் முன்பின் தெரியாத



வலையில் சிக்கும் இளைஞர்கள்!

வர்களிடம் 'சாட்' செய்து கொண்டு இருப்பதும் ஆபத்துதான்.

இவற்றை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

கம்ப்யூட்டரில் சிறிது அளவு ஞானம் உள்ளவர்கள், இன்டர்நெட் கனெக்ஷன் கொடுத்து விட்டு, வரும் விண்டோவில், 'ஹிஸ்டரி' என்று ஒரு குறியீடு வரும். அதில் மௌஸைக் கொண்டு சென்று கிளிக் செய்தால், சென்ற வாரம், இரண்டு வாரத்திற்கு முன்பு, ஒரு மாதமாக என்னென்ன 'வெப் சைட்டு'களுக்கு உங்கள் மகனோ, அல்லது மகளோ 'விசிட்' செய்திருக்கிறார்கள் என்கிற விவரம் தெரியும்.

ஆரோக்கியமான 'வெப் சைட்'டுகளாக இருந்தால் 'அப்பாடா' என்று பெருமூச்சு விடுங்கள்.

ஆபாச வெப்சைட்டுகளாக இருந்தால் உங்களது மகனோ அல்லது மகளோ இன்டர்நெட் கனெக்ஷனை உபயோகிக்கும் போது அடிக்கடி சென்று அவர்களைக் கண்காணிப்பது அவசியம்.

நம்மைப் பெற்றோர்கள் கவனிக்கிறார்கள் என்பது தெரிந்தால் அவர்கள் தவறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட மாட்டார்கள்.

இதுபோல வெப் சைட்டுகள் கம்ப்யூட்டரில் வராத வண்ணம் தடுத்து நிறுத்தவும் முடியும். உதவிக்கு உங்களுக்குக் கம்ப்யூட்டரை சப்ளை செய்தவர்களை அணுகவும்.

கம்ப்யூட்டரில் உள்ள ஆபாசங்களை - வீட்டைச் சுத்தமாகக் கழுவி விடுவதைப் போல, சுத்தமாகக் கழுவி விட முடியும்.

இருந்தாலும் இது தற்காலிக நிவாரணம் தான். அடிக்கடி வீடு அசுத்தமாவது போல கம்ப்யூட்டரும் அசுத்தமாக வாய்ப்பு உண்டு.

முடிந்த அளவு வெளி மனிதர்களை உங்கள் கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். இன்டர்நெட் கனெக்ஷன் உள்ள சமயத்தில் ஈ மெயில் பார்க்க, அனுப்ப, உதாரணமாக 'ஹாட் மெயில்' என்கிற வார்த்தையை டைப் செய்யும் போது கவனக்குறைவினால் தவறான வார்த்தைகள் பதிவு செய்யப்பட்டு ஆபாச வெப் சைட்டுகளுக்கு உங்களை இழுத்துச் செல்லலாம்.

இதெல்லாம் சாதாரணமாக நடக்கக் கூடியது.

ஈ மெயில் பார்க்கும் போதும், முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் இருந்து வந்த ஈ மெயில்களையும், பழக்கமில்லாத, தெரியாத இடங்களில் இருந்து வரும் ஈ மெயில்களையும் திறந்து பார்க்காதீர்கள்.

பெரும்பாலான 'கம்ப்யூட்டர் வைரஸ்' பிரச்னைகள் இதுபோன்ற ஈ மெயில்கள் மூலமாகத்தான் வருகின்றன.

விளைவு -

உங்களது கம்ப்யூட்டர் பாதிக்கப்படலாம். அதிலுள்ள ஃபைல்கள் அழிந்து போகலாம். ஆரோக்கியமான மனதோடு உங்கள் குழந்தைகள் (எத்தனை வயதாக இருந்தாலும்) அறிவு ஜீவிகளாக கம்ப்யூட்டரை உபயோகித்தாலும், அவர்கள் கம்ப்யூட்டர் உபயோகிக்கும் போது, குறிப்பாக இன்டர்நெட் கனெக்ஷனை உபயோகிக்கும் போது அடிக்கடி சென்று அவர்கள் என்ன பார்க்கிறார்கள் என்று கவனியுங்கள். அது உங்களுக்கும் நல்லது. உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நல்லது.

— கமலநாதன்

ஷாம்பு பாட்டில் காலியாகி விட்டால், அதில் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி, உங்கள் வீட்டு குரோட்டன்ஸ் செடியில் ஸ்ப்ரே செய்து விட்டால், வரவேற்பறை முதல் வாசல் வரை இருக்கும் குரோட்டன்ஸ் செடி அருகே போனால் மணம் வீசும். விருந்தினர்கள், உறவினர்கள் வரும் போது இவ்வாறு செய்து அசத்தலாம்.

- சி. மாலதி



நீ ரொம்ப அழகு!



என் கணவர் அஸ்ஸாம் மாநிலத்தில் ஒரு சின்ன ஊரில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். எங்கள் வீட்டு "கடுவாலி" வேலைக்காரி அழகு என்றால் அப்படி ஒரு களை. மேக்-அப் இல்லாமலே சிவந்த உதடு, கண்கள், உயரம், நல்ல கலர், அவள் நிறையப் பேர் வீட்டில் வேலை செய்து வந்தாள். டீ போடுவதிலிருந்து மாவு பிசைந்து வைத்து விட்டு வருவது வரை செய்வாள்.

'நீ நல்ல அழகு' என்று தொட்டுப் பார்க்க ஆசைப்படும் ஆண்கள், திருட்டுப் பார்வையாலேயே துளைக்கும் ஆண்கள், 'தெய்வீகக்களை' என்று போற்றும் ஆண்கள், இத்தனை பேரையும் சிரிப்பாலேயே சமாளிப்பாள். கொஞ்சம் சேஷ்டை அதிகமானால்,

"எங்கண்ணனுக்கு டீ போட்டுக் கொடுக்கிறேன்"

"நான் உன் அண்ணி மாதிரி,"

"உன் அக்கா மாதிரி"

என்று நழுவுவாள். ராக்கி பூர்ணிமா அன்று இந்த மாதிரி நபர்களுக்குக் கையில் ராக்கி கட்டி விட்டு, ஆசீர்வாதம் வாங்குவாள். மனதாலே கூட வக்ரம் இல்லாமல் செய்து விடுவாள்.

கல்யாணமாகி புருஷனுடன் இருப்பவள்தான் இவளும். அத்தனையும் என்னிடம் சொல்லிச் சிரிப்பாள். நான், "நீ ஏன் அந்த மாதிரி வீடுகளில் வேலை செய்கிறாய்" என்றால்,

"ஆண்டவன் அழகாய்ப் படைத்து விட்டானே! எங்கே போனாலும் இந்த மாதிரி இருக்கும். நாம்தான் மனதில் திடமாய் இருக்க வேண்டும்" என்பாள். இந்தப் புடம் போட்ட தங்க அழகி, மனதாலும், செயலாலும், அழகாலும் என்னைக் கொள்ளை கொண்டவள்.

- ராஜலக்ஷ்மி,
ஹைதராபாத்.

மங்கையர் மலர் & இணைந்து வழங்கும்

பரிசுகளை வழங்குபவர்கள் - ஆரோக்யா ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்

எங்க ஊர் அழகி!

ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள மைக்ரோவேவ் ஓவன் பெறும் இரண்டாவது பரிசுக் கட்டுரை

வாசகர்களே! உலகம் இப்போது வாங்குபவர் சந்தையாக மாறி விட்டது. குறிப்பாக நம்முடைய இந்தியாவை நோக்கி அனைத்துப் பன்னாட்டு நிறுவனங்களும் படையெடுக்கின்றன. இங்கே வாங்கும் மத்தியதர வர்க்கம் கோடிக்கணக்கில் ஆயிற்றே. இம் மாதிரி சூழ்நிலையில் நுகர்வோர் - அதாவது வாங்குவோர் - உபயோகிப்பாளர் - பயனாளி - இப்படிப் பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப் பெறும் கன்ஸ்யூமர் நலன்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்களும், அதற்கான நுகர்வோர் குறைதீர் நீதிமன்றங்களும் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டியது ரொம்ப முக்கியம். இங்கே சில உண்மை நிகழ்ச்சிகள் தரப்படுகின்றன. இந்த நுகர்வோர் விழிப்புணர்வுக் கதைகளில் பெயர்கள் மட்டும் கற்பனை.

- வாசுகி ரமணன்.

(எம்.ஏ.பி.எல்., உறுப்பினர், மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் நீதிமன்றம், காஞ்சிபுரம்.)



மிஸ்

"அம்மா, கலா அண்ணி நம்ப பிரகாஷ் பிறந்த நாளுக்குக் கட்டியிருந்த சேலை ரொம்ப அழகா இருந்துச்சு. எனக்கும் அதே மாதிரி புடைவை வாங்கிக்க ரொம்ப ஆசையா இருக்குமா'' என்று உஷா தாயிடம் தன் விருப்பத்தைச் சொன்னாள். இவள் தான் நம் கதாநாயகி. இவளை அவள் சிநேகிதிகளும், அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பவர்களும், தெரிந்தவர்களும், மிஸ் வயலட் என்று தான் அழைத்தார்கள். அந்தப் பெயரே அவளுக்கு ஒரு புடவையின் காரணமாக வந்தது. மேற்கொண்டு கதைக்குள்ளே போகலாமா?

"ஆமா உஷா. நாங்கூட பார்த்தேன். நமக்குத் தெரிஞ்ச புடவைக்காரர் தான் நாலு தெரு தள்ளி இருக்காரே? அவர் கிட்ட எவ்வளவோ டிசைன், டிசைனா புடவைகள். நீ வந்து பார்த்து உனக்குப் பிரியப்பட்ட புடவையை எடுத்துக் கொள்'' என்று பாக்கியம் மகளிடம் யோசனை சொன்னாள்.

உஷாவும் அரைகுறை மனத்துடன் நாலு தெரு தள்ளியிருந்த அந்தப் புடவைக்

காரர் வீட்டுக்குப் போனாள். அங்கே போனதும் அவள் மனம் மாறியது. புடவைக்காரர் காட்டிய புடவைகளில் ஒரு புடவை அவளுக்கு ரொம்பப் பிடித்திருந்தது. புடவையின் தரத்துக்கு விலை ரொம்ப மலிவு போல உஷாவுக்குத் தோன்றியது. கூட வந்திருந்த உஷாவின் அம்மா, பேரம் பேசி, கொஞ்சம் ரூபாய்க்குக் குறைத்துக் கேட்டுக் கடைசியில் ஒருவழியாக ரூ. 500 கொடுத்துப் புடவையை வாங்கிக் கொண்டு சந்தோஷமாகத் தாயும், மகளும் வீடு வந்து சேர்ந்தனர்.

பொங்கல் தினத்தில் புதுப் புடவையைக் கட்டி மகிழ்ந்தாள் உஷா. தோழிகளும் உறவினர்களும் புடவையைப் பார்த்துவிட்டு நன்றாக இருக்கிறது என்றும், விலையும் ரொம்ப மலிவுதான் என்றும் உஷாவின் சாமர்த்தியத்தைப் பாராட்டினர்.

வயலட்



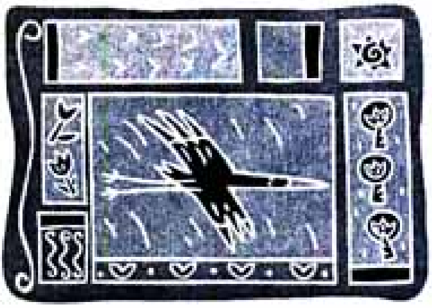
ஓரிரண்டு தடவைகள் கட்டி விட்டு, ரொம்ப ஜாக்கிரதையாக, ஏதோ கைக் குழந்தையைத் தொட்டிலில் போடுவது போல், புடவையைத் தோய்ப்பதற்காகத் தண்ணீரில் முக்கினாள். தண்ணீரில் முக்கியதுமே வாளித் தண்ணீர் முழுவதும், உஷா ஆசை ஆசையாகப் பார்த்து வாங்கிய புடவை, ஊதா நிறமாக மாறி விட்டது. உஷாவுக்குப் பக்கென்றிருந்தது. "அம்மா இங்கே வாயேன் புடவை ஒரே சாயமா போறது" என்று உரக்கக் குரல் கொடுத்தாள்.

"ஏம்மா, இப்படி அநியாயமா சாயம் போகுதே? நாம ஏமாந்து போயிட்டோம்" என்று தாயும் அழமாட்டாத குறையாகப் புலம்பினாள்.

பிறகு பாக்கியம் சமையலறைக்குள் சென்று கேஸ் அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு, ஈரப் புடவையைத் தண்ணீர் சொட்டச் சொட்ட அப்படியே தோளில் போட்டுக் கொண்டு, நாலு தெரு தள்ளியிருந்த புடவை வியாபாரி வீட்டுக்குக் கிளம்பினாள்.

ஆனால் உஷாதான், "அம்மா நீ பாட்டுக்குப் புடவையை தோளில் போட்டுக் கொண்டு போகாதே, மானம் போகுது" என்று சொல்லியபடி ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் புடவையை லேசாகப் பிழிந்து கொடுத்தனுப்பினாள். பிழிந்த தண்ணீரும் புடவையின் சாயமாகவே கொட்டித் தரையில் விழுந்தது.

பாக்கியம் கையிலிருந்த ஈரப் புடவையைப் பார்த்ததுமே புடவை வியாபாரி நொடியில் விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டார். வெளியே புறப்படத் தொடங்கினார்.



வடாம் வெய்யிலில் காயும் பொழுது வடாத்திற்கு இடையிடையே காய்ந்த மிளகாய்களை (சிவப்பு வற்றல் மிளகாய்) வைக்க, உங்கள் வடகத்தின் பக்கம் காகம் எட்டிக் கூடப் பார்க்காது.

- சியாமளா ராஜகோபால்.

ஆனால் பாக்கியம் புடவைக்காரர் வழியை மறித்தவாறே, "ஒரே வாரத்தில், ஒரே நனைப் புலே, உங்ககிட்ட 500 ரூபாய் கொடுத்து வாங் கின புடவை சாயம் போய் சுருங்கிப் போயி டுச்சு. இதுக்கு என்ன பதில் சொல்றீங்க?" என்று கோபமாய்க் கேட்டாள்.

புடவைக்காரர், "ஏம்மா புடவை காஞ் சதும் பொட்டி போட்டீங்கனா சரியாயிடும். அடுத்த இரண்டாம் நனைப்புலலெல்லாம் சுருங்காது. சாயமும் போகாது" என்று ஒரே போடாய் போட்டார்.

பாக்கியத்துக்குக் கோபம் பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"இதோ பாருங்க. இந்தப் புடவையை நீங்களே எடுத்துக்கிட்டு என் பணத்தைத் திருப்பித் தாங்க" என்றாள்.

"அதெப்படிம்மா முடியும் - புடவையைக் கட்டாமத் திருப்பி எடுத்து வந்தா பணமோ, வேறு புடவையோ தரலாம்" என்றார் புடவைக்காரர்.

பாக்கியத்துக்கு வந்த ஆத்திரத்தில் புட வையை அவர் முகத்தின் மேல் வீசாத குறை யாகத் தூக்கி, எறிந்து விட்டு வீடு வந்து சேர்ந்தாள்.

உஷாவோ சுரத்தில்லாமல் அலுவலகத் துக்குக் கிளம்பினாள். அலுவலகத்தில் மதிய உணவு இடைவேளையின் போது தன்னு டைய வயலட் நிறச் சேலைக்கு ஏற்பட்ட கதியைப் பற்றி உடன் வேலை பார்க்கும் சிநேகிதிகளிடம் கூறினாள். அதில் ஒரு சிநேகிதி மனோன்மணி, அவளுக்கு ஒரு நல்ல யோசனையைச் சொன்னாள்.

மாலையில் வீடு திரும்பிய உஷா, கைப் பையை வீட்டினுள்ளே வைத்து விட்டு, நேராகப் புடவை வியாபாரி வீட்டுக்குப் போனாள்.

"அண்ணாச்சி! என்ன இப்படி மட்ட மான சேலையைக் கொடுத்திட்டீங்க" என்று சாதாரணமாகக் கேட்பது போல் கேட்டாள்.

"நூத்திலே ஒரு புடவை இப்படி டேமேஜ் ஆகிப் போகும்மா" என்று சமாதானம் சொன்னார்.

"டேமேஜ் ஆன சரக்கை என்கிட்டத் தள்ளிட்டீங்களே, சாயம் போய் சுருங்கின புடவையை நான் எப்படி உடுத்தறது அண்ணாச்சி?"

"நீங்க சொல்றது சரிதாம்மா. ஆனால் புடவையை பெட்டி போட்டால் சரியா யிடும்."

"இல்லை அண்ணாச்சி, இந்தப் புடவைக் காக என் சிநேகிதியிடம் 500 ரூபாய் கடன் வாங்கி உங்களிடம் தந்தேன். அவளுக்குச் சம்பளம் வரும்போது திருப்பித் தரணும். அப்பா, என் சம்பளத்தில் 500 ரூபாய் கொறஞ்சா திட்டுவாரு. அதனாலே புட வைக்காக 500 ரூபாய் உங்கக்கிட்ட கொடுத்த தாய் ஒரு ரசீது தந்தீங்கன்னா எப்படியாவது அப்பாக்கிட்ட சமாளிச்சிடுவேன்" என்றாள்.

புடவை வியாபாரிக்குப் பில் கொடுத்தா உஷாவின் அப்பா எப்படிப் பேசாமலிருப் பாரு - உஷா எதைச் சமாளிப்பாள்? என்ற விவரமெல்லாம் புரியாததாய் இருந்தது. ஆனாலும் பூகம்பமாய் வெடிக்கப் போகுது என்று நினைத்தது வெறும் பில்லோடு போகப் போகிறது என்ற நிம்மதியோடு...

"ரசீதுதானேம்மா. அதுக்கென்ன இதோ தரேன். எந்தத் தேதியிலே, எவ்வளவு ரூபாய்க்கு வேணும்" என்று ரசீது புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்தார்.

"நாங்க உங்களிடம் புடவை வாங்கின தேதிக்கே, நாங்க வாங்கின ரூபாய்க்கு பில் போட்டுத் தந்தால் போதும்" ரசீதை வாங்கிக் கொண்ட உஷா "அண்ணாச்சி அந்தப் புடவையை அம்மா இங்கேயே போட்டுட்டு வந்துட்டாங்க. அதைக் கொடுத்தால் நீங்க சொல்றபடி 'அயர்ன்' பண்ணால் சுருக்கம் போவுதான்னு பார்க்கிறேன்"

என்றதும், பிரச்சினை இவ்வளவு சுலபத் தில் தீரும் என்று எதிர்பார்க்காத புடவை வியாபாரி, கொடியில் காயப் போட்டிருந்த அந்த ஊதா நிறப் புடவையை எடுத்து மடித்து தன் பெயர் தாங்கியிருந்த ஒரு துணிப்பையில் கொடுத்தனுப்பினார்.



சப்பாத்தி செய்வதற்கு கோதுமை மாவு போதுமானதாக இல்லை. வீட்டிலிருந்த மைதா மாவு ஒரு கை, கேழ்வரகு மாவு ஒரு கை சேர்த்து சப்பாத்தி செய்தேன். சப்பாத்தி என்றைக்கும் உள்ளதை விட அதிக டேஸ்டாகவும், சாஃப்டாகவும் இருந்தது. - கமதி செங்குட்டுவன்.

உஷா புடவையுடன் வீட்டுக்கு வந்தாள். தோழி மனோன்மணி சொன்னதை வரிசை யாக நினைவூட்டிக் கொண்டாள்.

மறுநாள் காலை 9 மணிக்குத் தன் தாயிடம், "இன்னிக்குக் கோர்ட்டுக்குப் போகப் போறேன்" என்றாள்.

"கோர்ட்டுக்கா? எதுக்கு?" என்று சற்றுக் கவலையுடன் பாக்கியம் கேட்கவே,

"ஆமாம்மா... புடவை வியாபாரி நம்மை மட்டமான சரக்கைத் தந்து ஏமாத்திட்டார் இல்லையா... நாம ஏமாளி இல்லை என்பதை அவருக்குத் தெரிய வெக்கணும்" என்று தன் அம்மாவைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தாள்.

"ஏண்டி எதுக்குடீ கோர்ட் கீர்ட்டெல் லாம்? வெறும் 500 ரூபாய்க்குப் போய் வழக்கு வியாஜ்ஜியம்னு அலைஞ்சு, செலவை இழுத்து விட்டுக்காதே... கால் பணம் கொடுத்து அழச் சொன்னானாம். அரைப்பணம் கொடுத்து மூடச் சொன்னானாம் என்கிற மாதிரி ஆயிடும்."

"அம்மா, இதிலே செலவே கிடை யாதும்மா. புடவைக்காரர் நியாயமில்லாத வகையிலே வியாபாரம் செஞ்சார்னு நிரூபிச் சாப் போதும் நமக்குச் சரியான நிவாரணம் கிடைக்கும்."

"ஏண்டி வக்கீலுக்கு... ஃபீஸ் கொடுக்க வேண்டாமா? கோர்ட்டுக்கு ஸ்டாம்ப் பேப்பர் செலவெல்லாம் செய்யணும். கோர்ட்டுக்கு கேசு, சாட்சின்னு வருஷக் கணக்கா ஒரு சாதா புடவைக்காக வீவு போட்டுவிட்டு அலைஞ்சுகிட்டு இருப்பியா?"

"அம்மா வக்கீல்லாம் வெக்கணும் என்ற அவசியமில்லை. கோர்ட்டிலேயும் எந்தச் செலவும் இல்லை. சாதா வெள்ளைப் பேப் பர்ல புகார் கொடுத்தாப் போதும் - மூணு மாசத்திலே கேசு முடிஞ்சுடும். அதெல்லாம் அப்புறம் விவரமாச் சொல்றேன்..."

சுருங்கியப் புடவையை புடவைக்காரர் தந்த துணிப்பையினுள்ளேயே வைத்துப் பையின் வாயை நன்றாகத் தைத்து ஒரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி அரக்குக் காய்ச்சி, தன் விரலிலிருந்த மோதிரத்தால் சீல் வைத்தாள். ஒரு வெள்ளைத் தாளில் ஸ்கெட்ச் பேனாவால் தேதியிட்டுத் தன் பெயரை - வாதி என்று பெரிதாகக் குண்டு குண்டாக எழுதினாள். பாக்கியத்திடம், "அம்மா அந்தப் புடவைக்காரர் பேர் என்ன" என்று கேட்டு ஜவுளி பிரதிவாதி என்று எழுதி அந்தத் தாளைத் துணிப்பையின் மேல் ஒட்டி விட்டாள். புகார் எழுதிய வெள்ளைத் தாள்களையும், புடவைக் கவரையும் எடுத்துக் கொண்டு தாயிடம் சொல்லிவிட்டுக் கிளம்பினாள்.

நாட்கள் சென்றன. மூன்று மாதம் கழித்து ஒரு நாள் மாலை வீட்டு வாசலில் புடவைக்காரர், பாக்கியத்துக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்ப நண்பரை அழைத்துக் கொண்டு வந்தார். கூடவே ஒரு போலீஸ்காரர். பாக் கியத்துக்கு போலீசைப் பார்த்ததும் பயம் - நடுக்கம். ஆனாலும் சற்று சமாளித்துக் கொண்டு குடும்ப நண்பரைப் பார்த்து "என்ன விஷயம் தம்பி?" என்று கேட்டாள்.

"அம்மா - நம்ம பாப்பா உஷா புடவைக் காரர் மேலே நுகர்வோர் கோர்ட்ல கேஸ் கொடுத்திருந்ததாம். அந்த கேஸ் பாப்பாவுக் குச் சாதகமா முடிஞ்சுடுச்சாம். இப்போ கோர்ட்டிலேர்ந்து புடவைக்காரரை அரெஸ்ட் பண்ணச் சொல்லி உத்தரவு போகவே போலீஸ் அவரை அரெஸ்ட் செய்ய வந்திருக்கு. நான் உங்க குடும்பத்துக்கு வேண்டியவர்னு தெரிஞ்சு என்னிடம் வந்தார். நீங்கதான் அவரை இந்த இக்கட்டி லிருந்து காப்பாத்தணும்" என்று அவர் சொல்லவும் பாக்கியம் தெம்புடன் நிமிர்ந் தாள்.

"இதோ பாருங்க. நீங்களும் நம்ப குடும் பத்துக்கு வேண்டியவர்தான் தம்பி! ஆனா உஷாவைக் கேக்காமல் நான் இந்த விஷயத் திலே தலையிட முடியாது. உஷா வர்ற நேரம் தான். வெயிட் பண்ணுங்க" என்று சற்று மிடுக்காகக் கூறி வீட்டிற்குள் இரும்ப யத் தனித்தாள். அப்போது உஷாவும் ஆபீசி லிருந்து வந்து விட்டாள்.

குடும்ப நண்பர், "ஏம்மா உஷா எனக்காக இந்தப் புடவைக்காரனை மன்னிச்சு விட்ரும்மா. இப்போ இவரை அரெஸ்ட் பண்ண போலீஸ் வந்திருக்கு. புள்ளக் குட்டிக்காரர்" என்று எடுத்துச் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

உஷா, "இதோ பாருங்க இவர் 500 ரூபாய்க்கு எனக்கு வித்த புடவை மட்டமான சரக்கு, சாயம் போய் சுருங்கிப் போச்சன்னு கோர்ட்டிலே வழக்குப் போட்டேன். இவர் தரமற்ற சரக்கை வித்தார்னு நிரூபணம் ஆயிட்டதாலே எனக்கு நான் தந்த புடவை விலை 500 ரூபாய், நஷ்டயீடு 200 ரூபாய், வழக்குச் செலவுக்கு 200 ரூபாய் என்று மொத்தம் 900 ரூபாய் இவர் எனக்குத் தரணும்னு தீர்ப்பு ஆயிடுச்சு. இவர் அந்தப் பணத்தை எனக்குத் தந்திருந்தா அரெஸ்ட் பண்ணச் சொல்லி கோர்ட்டு வாரெண்ட் அனுப்பியிருக்க மாட்டாங்க" என்று சொல்லி நிறுத்தினாள்.

அதுவரை தலைகுனிந்து நின்று கொண்டிருந்த ஜவுளி வியாபாரி உஷாவின் அருகில் வந்து.

"பாப்பா - என்னை மன்னிச்சிடுமா... தெரியாம தப்பு செஞ்சிட்டேன். நீ என்ன சொல்றியோ அத அப்படியே செய்யிறேன்" என்று மனமொடிந்து பேசினார்.

உஷா, மனமிளகியது. "இதோ பாருங்க இப்போது கூட லேட் இல்லை" கோர்ட்டு தீர்ப்புப்படி பணத்தை எனக்குச் செலுத்திட்டால் வாரெண்டை ரீகால் பண்ணி உங்களை விட்டுடுவாங்க" என்று வழிமுறையைச் சொன்னாள்.

"அவ்வளவு தானேம்மா... உனக்கு எவ்வளவு ரூபாம்மா இவர் தரணும்" குடும்ப நண்பர் குறுக்கிட்டுக் கேட்டார்.

"அதான் சொன்னேனே 900 ரூபாய்."

"900 ரூபா என்ன! 1000 ரூபாயா வெச்சுக்கோ" என்று புடவை வியாபாரியிடமிருந்து 1000 ரூபாயை வாங்கி உஷாவிடம் தந்தார் குடும்ப நண்பர்.

"எனக்கு நியாயமாச் சேர வேண்டிய 900 ரூபாயைக் கொடுத்தாப் போதும்" என்று 900 ரூபாய் மட்டும் வாங்கிக் கொண்டாள் உஷா.

'பிரதிவாதி, கோர்ட் உத்தரவுப்படி பணத்தை, வாதியாகிய எனக்குச் செலுத்தி விட்டபடியால் மேற்கொண்டு பிரதிவாதியை கைது செய்யும் நடவடிக்கையை கைவிட்டு, வழக்கை முடிவுக்குக் கொண்டு வந்து விடலாம்' என்று ஒரு மனு எழுதிக் கையெழுத்திட்டு நாளை நான் கோர்ட்டில் தாக்கல் செய்து விடுறேன்" என்றாள் புன்னகையோடு.

குடும்ப நண்பரும் புடவைக்காரரும் நன்றி சொல்லி விட்டுப் புறப்பட்டனர். இதுவரை நடந்ததையெல்லாம் திறந்த வாய் மூடாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பாக்கியம் மலைத்துப் போய் உஷாவிடம், "ஏம்மா உஷா இது எப்படி சாத்யமாச்சு? இதுக்கெல்லாம் கூட கோர்ட் இருக்கா" என்று திகைப்புடன் கேட்டாள்.

"ஆமாம்மா ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலேயும் இதே போல் நுகர்வோர் குறைதீர் மன்றம் என்ற நீதிமன்றங்கள் இப்படிப்பட்ட வழக்குகளை விசாரித்து பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உரிய நஷ்ட ஈடோ, நிவாரணமோ வழங்க உத்திரவு போடும்" என்று விளக்கினாள்.

காலிப்ளவர் வடை :

பூவை வெங்காயம் நறுக்கும் அளவிற்கு நறுக்கி, அத்துடன், நறுக்கிய வெங்காயம், சோம்பு, கருவேப்பிலை சேர்த்து மசால் வடை மாவில் கலந்து வடை செய்தால் நல்ல மணத்துடன் நல்ல சுவையான வடை கிடைக்கும். ஒருமுறை செய்து சாப்பிட்டு விட்டால், மறுமுறை சமையலுக்கு காலி.ஃப்ளவர் வாங்கும் பொழுது, நிச்சயமாக வடைக்காகக் கொஞ்சம் பூவை எடுத்து வைப்பீர்கள். விருப்பப்பட்டால் புதினா, கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- ஜி. விஜயம்.



கங்கை நதிப்புறத்து கோதுமைப் பண்டங்கள்

ஷிரோ :



தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
பால் - 1 கப்,
நெய் - ¾ கப்,
ஏலக்காய், முந்திரி, கிஸ்மிஸ்.

செய்முறை :

அடுப்பை (சிம்மில்) மிதமான தீயில் பற்றவைத்து, வாணலி ஏற்றி அதில் நெய்யை முழுவதுமாக ஊற்றி, கோதுமை மாவைப் போட்டு வறுக்க வேண்டும். இது நன்றாக வறுபட்டதா என்று பார்க்க, ஒரே ஒரு



முந்திரிப் பருப்பை மாவுடன் போட்டு வறுக்க வேண்டும். முந்திரி வறுபடும் நேரம், மாவு வறுபட்ட பக்குவம் தெரிந்து விடும். (மாவு நன்றாக வறுபட்டால் மட்டுமே இந்த ஷிரோ நன்றாக வெந்து, சுவையாக வரும்.)

பிறகு பாலையும், சர்க்கரையையும் ஒன்றாகப் போட்டு அல்வா போல் சுருண்டு வரும் வரை கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஏலப் பொடி, வறுத்த முந்திரி, கிஸ்மிஸ் முதலிய வைகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, பரிமாறவும்.

இது பிரசவித்த பெண்களுக்கு, குஜராத்தியர், ஒரு வலுக் கொடுக்கும் டானிக்காகக் கொடுப்பர்.

1. சிலருக்கு முந்திரி மொறுமொறு வெனச் சாப்பிடப் பிடிப்பதால் கடைசி யில் சேர்க்கலாம். அப்படி வேண்டாம் என்றால் மாவுடன் முதலிலேயே எல்லா முந்திரியையும், வறுபடும் பதத்தை அறிய, போட்டு விடலாம். கடைசியாக கிஸ்மிஸ் வறுத்துப் போடலாம்.

2. பாலை பச்சையாகவும் பயன்படுத்த லாம். காய்ச்சியும் பயன்படுத்தலாம். சூடான பால் விடுவதால் ஆறிய பிறகும் ஸாஃப்ட்டாக இருக்கும். பாலையும், சீனி யையும் தனித்தனியாகவும் விடலாம். ஒன் றாகச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்தும் விட லாம். அப்படிச் செய்யும் போது திரிந்து போனாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். அப்படியே மாவு வறுபட்டவுடன் ஊற்றி விடலாம். ஒன்றாகக் கலந்து மிக நன்றாக வரும் இந்த வ்யஞ்சனம் செய்வது எளிது.

எவ்வித பயமுமின்றி செய்யலாம்.

3. மிக மிக முக்கியமானது ஒன்று மட்டுமே - மாவு சரியாக வறுபட வேண்டும். இல்லையென்றால் பச்சை வாசனை (மாவு வெந்தாலும்) வந்து சுவையைக் கெடுக்கும். இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவு.



ஸுக்டி

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பொடித்த வெல்லம் - 1 கப்,
நெய் - ¾ கப்,
ஏலக்காய், சுக்கு - பொடித்தது.

செய்முறை :

அடுப்பை மிதமான தீயில் எரிய விட்டு, வாணலியை அடுப்பிலேற்றி, நெய்யை ஊற்றி, மாவு போட்டு வறுக்கவும். நன்றாக வறுபட்டவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிப் பொடித்த வெல்லத்தை அந்தச் சூட்டிலேயே போட்டு சுக்கு, ஏலப் பொடியைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். வெல்லம் இளகி, ஒன்று சேர்ந்து கெட்டியாக வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில் போட்டு வில்லைகளாகப் போட்டுப் பரிமாறவும்.



ஸுக்டி 2

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பொடிக்காத சர்க்கரை - ½ கப்,
நெய் - ¾ கப்,
ஏலக்காய் - பொடித்தது.

செய்முறை :

அடுப்பை மிதமான தீயில் எரிய விட்டு, வாணலியை ஏற்றி நெய்யை ஊற்றி, மாவு போட்டு வறுக்கவும். நன்றாக வறுபட்டவுடன், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஆற விடவும். சீனியையும் ஏலக்காயையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் பொடித்து, ஆறியபின் சேர்த்து உருண்டைகளாக உருட்டி, நடுவில் வறுத்த முந்திரி ஒன்றை அழுத்தி வைத்து விடவும். இதில் ஒன்றுக்கு அரைப் பங்கு சர்க்கரை மட்டுமே பயன்படும்.

கோதுமை லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பொடிக்காத சர்க்கரை - ½ கப்,
நெய் - ¼ கப், + ¼ கப்
ஏலக்காய்ப் பொடித்தது,
கிஸ்மிஸ், முந்திரி பருப்பு,
பச்சைக் கற்பூரம் - ¼ சிட்டிகை,
பால் கொஞ்சம் (மாவு பிசைய),
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

கோதுமை மாவில் ஒரு ¼ கப் நெய் + பால் கொஞ்சம் விட்டு நன்றாகக் கெட்டியாகப் பிசையவும். மிதமாக மீடியம் அளவில் எரியும் அடுப்பில் வாணலி ஏற்றி, எண்ணெய்



ஊற்றிக் காய்ச்சவும். மாவைக் கொஞ்சமாக எடுத்து சின்னச் சின்ன கொழுக்கட்டை ஷேப்பில் (நீளமான வாக்கில்) கையின் நான்கு விரல்களின் அகலத்திற்குப் பிடித்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். உள்ளே நன்றாக வெந்திருக்க வேண்டும். ஆறியபின் அவைகளை உடைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து, சலித்து வைக்கவும். தங்கிய கப்பி களை மறுபடியும் பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். சலிப்பதால் பொடி ஒரே மாதிரி இருக்கும். இதில் சர்க்கரை, ஏலம் பொடித்து நன்றாகக் கலக்கவும். முந்திரியைப் பொடி யாக நறுக்கி கிஸ்மிஸ்ஸுடன் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

இரண்டாவது ¼ கப் நெய்யை ஊற்றி, லட்டு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துச் சாப்பிடவும். இதில் பச்சைக் கற்பூரம் பிடிக் காதவர்கள் சேர்க்க வேண்டிய அவசிய மில்லை. நெய் ஊற்றி லட்டு பிடிக்காமல் கூட, இந்தப் பொடித்த லட்டு மாவை டப்பா வில் போட்டு வைத்துத் தினமும் குழந்தை களுக்குப் பால் ஊற்றிக் கலந்தும் கொடுக்க லாம். இதை பிரயாணத்திற்குக் கூட எடுத்துச் செல்லலாம். வழியில் கிடைக்கும் சூடான பால் வாங்கி, இதில் கலந்து குழந்தைகளுக் கும், ஏன் நம் எல்லோருக்கும் கூடச் சாப் பிடச் சுவையாக இருக்கும். (பிரயாணத்திற் குக் கொண்டு போக விரும்புபவர்கள் பொடித்துக் கலந்த லட்டு மாவை (மிக்ஸியில் பொடித்த பின்) நன்றாக ஆற விட்டுப் பின் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். இல்லையென்றால் பூசணம் பூக்க ஆரம்பித்து விடும்.)

இதில் மாவை பிடிக் கொழுக்கட்டை போல் போட்டுப் பொரிக்கும் போது, சரியாக வேகாதோ என்று பயப்படுபவர்கள், இதை தடிமனான சப்பாத்தி போல் தேய்த்து, வில்லைகளாகக் கட் செய்து, நடுவில் கத்தியால் நிறைய ஓட்டைகளைப் போட்டுப் பொரித்தால் பூரி போல் உப்பாமல் வரும். நன்றாக மொறுமொறுப்பாகப் பொரித்து எடுத்து ஆறியபின் மிக்ஸியில் பொடிக்கலாம்.

ஹண்ட்வா

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, முழு கோதுமை ஆகியவை வகைக்கு - 1 கப்,

பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு ருசிக்கேற்ப,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

வெள்ளை எள், ஓமம்,

கடுகு, உ. பருப்பு - தாளிக்க,

துருவிய கொப்பரை (அ) தேங்காய், எண்ணெய், பெருங்காயம்,

ஆப்ப சோடா - (தேவையானால்)

செய்முறை :

அரிசி, பருப்பு, கோதுமை இவைகளைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து காயவைத்து, மிஷினில் ரவையாகப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வும். இதிலிருந்து தேவையான ரவையை எடுத்து இரவே ஊறவைத்து விடவும். இதில் உப்பு, இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய் அரைத்த விழுது, சேர்க்கவும். எண்ணெய் காயவைத்து கடுகு, உ. பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப் பிலை, வெள்ளை எள், ஓமம் ஆகியவற்றைத் தாளித்து மாவில் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வும். துருவிய கொப்பரை (அ) தேஙகாய் கலந்து, ம. பொடி போட்டு நன்றாகப் பிசைய வும். இட்லி மாவு போல் இருக்க வேண்டும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் நிறைய எண் ணெய் தடவி, இந்த மாவை அதில் போட்டு, அதன் மேல் கனமான தோசைக் கல்லைப்

இப்போது குழந்தைகள் பரீட்சை எழுதும் காலம். நல்ல தரமான பேனாக்களை பரீட் சைக்கு ஒன்றுக்கு இரண்டாகக் கொடுத் தனுப்பலாம். கூடவே ஒரு சாக் பீஸ் எடுத்துச் சென்றால் தப்பித் தவறி பேப்பரில் இங்க் கொட்டினால் அல்லது கசிந்தால் அதை உறிஞ்சி விட வசதியாக இருக்கும். இது சிறிய விஷயம்தான். ஆனால் பரீட்சை பெரிய விஷயமாயிற்றே...!

- லெ. நா. சிவகுமார்.







போட்டு அதன் மேல் எரியும் அடுப்புக் கரியை வைக்கவும்.

ஒரு கனமான தட்டோ (அ) தோசைக் கல்லோ வைத்து, அதன் மேல் மணல் பரப்பி அதை எரியும் அடுப்பின் மேல் வைக்கவும். சூடான மணல் பரப்பின் மேல் பாத்திரத்தை உட்கார வைக்கவும். மேலும், கீழும் நன்றாக வெந்து மொறுமொறுப்பாக வரும். இது நன்றாக வெந்தவுடன் இறக்கி, ஆறவைத்து கேக் துண்டுகள் போல் வெட்டிச் சாப்பிட மேலும், கீழும், பக்கவாட்டிலும் ரோஸ்ட் போல் கிடைக்கும். இத்தனை உழைப்பும் ஓவன் இல்லாதவர்களுக்கு மட்டுமே. ஓவன் இருப்பவர்கள் அதில் வைத்து பேக் செய்து விடலாம்.

இதில் ஊறவைத்த பச்சைப் பட்டாணி, துருவிய கேரட், கோஸ், மாங்காய், நறுக்கிய பீன்ஸ், வதக்கிய வெங்காயம், மற்ற உங்களுக்குப் பிடித்த காய்கறிகள், முருங்கைக் கீரை, மற்ற கீரைகளையும் சேர்த்து பேக் செய்யலாம். இது ஒரு முழு உணவு. இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள எந்த வகையான சட்னியும், சாம்பாரும் கூடப் பொருந்தும். மிஷினில் ரவையாக உடைக்க முடியாதவர்கள் எல்லாவற்றையும் தேவையான அளவில் இதே அளவில் ஊறவைத்து, அரைத்தும் செய்யலாம். கோதுமை அரைக்கப் பிடிக்காதவர்கள், கோதுமை ரவையை ஊற வைத்தும் சேர்க்கலாம். ஓமம் வாசனை பிடிக்காதவர்கள் சீரகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



சோம்பு கூட தாளித்துப் போடலாம். பூண்டு பிடிக் காதவர்கள் போட வேண்டிய அவசியமில்லை. விருப்பமிருந்தால் கொஞ்சம் சோடா உப்பு சேர்க்கலாம்.

காண்ட்வி

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 1 கப்,
தண்ணீர் - 2 கப்,
இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய் அரைத்த விழுது,
ம. பொடி, வெள்ளை எள், ஓமம் (அ) சீரகம், கடுகு, உ. பருப்பு, எண்ணெய், பெருங்காயம், கருவேப்பிலை, தேங்காய் துருவியது, கொத்துமல்லி.

செய்முறை :

கடலை மாவை லேசாகப் பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுத்து, இறக்கி ஆறவிடவும். வாணலியில் தண்ணீரைச் சூடாக்கி அரைத்த மசாலா விழுது, ம. பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு அதன் மேலேயே லேசாக வறுத்த மாவையும் கொட்டி, கட்டி தட்டாமலும், அடி பிடிக்காமலும் மிதமான தீயில் கிளறிக் கொண்டே வரவும். கொப்புளமாகக் கொதித்துக் கெட்டியாகும் போது, ஏற்கெனவே தயாராக வைத்திருந்த, வெளிப்பக்கம் எண்ணெய் தடவிய தட்டில், இந்த வெந்த மாவைப் போட்டு மெலிதாகப் பரப்பவும்.

தட்டுகளில், அடுப்பைப் பற்றவைக்கும் முன்பே, வெளிப்பக்கம் எண்ணெய் தடவி தட்டுகளைக் கவிழ்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கூட ஒருவரையும் இதில் உதவிக்கு வைத்துக் கொண்டால் வேகமாகவும், அதே சமயம் மெலிதாகவும் வெந்த மாவைப் பரப்ப வசதியாக இருக்கும். ஏனெனில் மாவு சீக்கிரம் கெட்டியாகி, பரப்ப முடியாமல் சிரமப் படுவோம். சூட்டோடேயே வேகமாக, ஒரு டபராவின் பின்புறத்தால், போட்ட மாவைப் பரப்ப, ஒரே மாதிரி திக்னஸ் கிடைக்கும். இவை ஆறிய பிறகு, கத்தியால் நீள நீளமாக, ரிப்பன் போல் துண்டுகள் போடவும். ஒவ்வொரு ரிப்பனையும் சுருட்டி சுருட்டி வைக்கவும். இதன் மேல் தாளித்த கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம்,

வெள்ளை எள், ஓமம், துருவிய தேங்காய், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை ஆகியவற்றைப் போட்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சுருட்டிய ரிப்பனை, எண்ணெயில் தாளித்த பின் அதில் போட்டால் உடைந்து விடும். எனவே சுருள் ரிப்பனை அழகாக ஒரு தட்டில் அடுக்கி அதன் மேல் தாளித்த வைகளைப் போட்டு அலங்கரிக்கவும். இது சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள எந்த வகையான சட்னியும் (அ) சாஸ்ும் நன்றாக இருக்கும். சுருள் ரிப்பனை நிற்க வைத்த வாகில் அடுக்கி, அலங்கரிக்க வும்.

கமன் டோக்ளா :

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1 கப் (தலை தட்டி), அதன் மேல் குவியலாக பச்சரிசி,

க. பருப்பு - 1 கப், (தலை தட்டி) அதன் மேல் குவியலாக உ. பருப்பு,

ஆப்ப சோடா - விரும்பினால்,

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு அரைத்த விழுது,

வெள்ளை எள், ஓமம் (அ) சீரகம் (அ) சோம்பு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, கொத்து மல்லித் தழை, துருவிய தேங்காய்,

தாளிக்க எண்ணெய், கடுகு, உ.பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை, (விருப்பமிருந் தால் ப. பட்டாணி, காரட், பீன்ஸ், வெங் காயம், மற்ற காய்கறிகள், கீரைகள் வதக்கி யது)

செய்முறை :

அரிசியையும், பருப்பையும் ஊறவைத்து ரவை பதத்தில் கிரைண்டரில் அரைத்து வைத்து பின் மாவு பொங்கிய பிறகு இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய் அரைத்த விழுது, உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, வதக்கிய காய்கள், கீரைகளுடன், வெ. எள், ஓமம் (அ) சீரகம் (அ) சோம்பு இவற்றைச் சிறிதளவு எண் ணெயில் தாளித்து, எல்லாவற்றையும் மாவில் கலந்து ஒரு தட்டின் உள்பகுதியில் எண் ணெய் தடவி, இட்லி போல் (தட்டு முழு வதும்), ஊற்றி வேகவைக்கவும். இப்படியாக 2, 3 தட்டுகளில் வேகவைத்து எடுத்து ஆறிய பிறகு உங்களுக்கு விருப்பமான வடிவில் வில்லைகள் போடவும்.

வாணலியை அடுப்பிலேற்றி எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உ. பருப்பு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து, அதில் கட் செய்த வில்லைகளைப் போட்டு நன்றாக வறுக்கவும். இந்த வில்லைகளைச் சிறிது சிவந்தவுடன் (வில்லைகள் உடைந்து விடாமல் ஜாக்கிரதை யாக வறுக்க வேண்டும்) இறக்கி துருவிய தேங்காய், கொத்துமல்லித் தழை போட்டு அலங்கரித்து சட்னி, சாஸுடன் சூடாகச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

வறுக்கும் போது கொஞ்சம் வில்லைகள் உதிரத்தான் செய்யும். உ. பருப்பு நிறையப் போட்டுத் தாளித்துச் செய்தால் உதிர்ந்த டோக்ளாவை, வறுபட்ட டோக்ளாவுடன் சாப்பிட போட்டியே நடக்கும். பல வகை டோக்ளாவில் இது ஒரு வகை.

பொதுவாக குஜராத்தில் டோக்ளாவிலும், ஹண்ட்வாவிலும் மாவில் சிறிது கோதுமை மாவும், நெய்யும் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து சேர்ப்பார்கள். இப்படிச் செய்வதால் மிக மிக ஸாஃப்ட்டாக வரும். கலந்த பின்தான் பேகிங்கோ, (அ) ஸ்டீமிங்கோ செய்ய வேண்டும். விரும்புபவர்கள் சிறிது சோடா மாவும் சேர்க்கலாம்.

லாப்ஸி

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை - 1 கப்,

வெல்லம் - 1 கப் (சிறிது நீரில் கரைத்து வடிகட்டியது) (அ)

சர்க்கரை - 1 கப்,

பால் - 1½ கப்,

ஏலக்காய் பொடி செய்தது,

நெய் - ¼ கப்.

செய்முறை :

வாணலியை மிதமான தீயில் வைத்து, ¼ கப் நெய்யில் பாதி அளவு ஊற்றி கோதுமை ரவையை நன்றாக வறுக்கவும். பின் பால் ஊற்றி தட்டு போட்டு மூடி வேகவைக்கவும். நன்றாக வெந்தபின், வெல்லம் பிடித்தவர்கள் அந்த கரைத்தத் தண்ணீரை விட்டு (நன்றாகக் கெட்டியாகும் வரை) கிளறி ஏலப்பொடிச் சேர்த்து, பாக்கி நெய்யை ஊற்றி, உடனே இறக்கி விடவும்.

வெல்லம் பிடிக்காதவர்கள் சர்க்கரை யைப் போட்டு கெட்டியாகும் வரை கிளறி ஏலம், நெய் சேர்த்து இறக்கவும். இதுவே எங்கள் பூஜைகளில் முதல் முக்கியமான பிரசாதமாக இருக்கும்.

— மீனா சங்கர்

காய் வாங்கப் போனேன் வேலை வாங்கி வந்தேன்!

இது, 1950ம் வருடத்திய நிகழ்ச்சி. காய்கறி வாங்க கையில் பையும், பையில் ஒற்றை ரூபாயுமாகக் கடைக்குப் புறப்பட்டேன். வழியில், ஓரிடத்தில், ரயில்வே வேலைக்கான மனுப் படிவங்கள் விற்பனையாகிக் கொண்டிருப்பதை அறிந்தேன். நான் அப்போது ரயில்வேயில் குமாஸ்தா வேலையில் இருந்தேன்.

என் மனதில் 'பளிச்'சென்று ஓர் எண்ணம் உதித்தது. எஸ்.எஸ்.எல்.ஸியில் (அந்த நாளிலே!) நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று பாஸ் செய்திருக்கும் சூடிகையான என் மனைவிக்காக ஒரு 'மனு' வாங்கினால் என்ன? கையில் இருந்த ஒற்றை ரூபாயை செலவழித்து ஒரு மனுப்படிவம் வாங்கிக் கொண்டு, வீடு திரும்பினேன்.



"என்ன இது - காய்கறி வாங்கி வரச் சொன்னால், இதைப் போய் வாங்கி வந்தீர்களே? இரவு சமையலுக்கு என்ன செய்வதாம்?'' என்று கையைப் பிசைந்தாள் என் இளம் மனைவி.

ஒரு மாதிரியாக சமாதானம் செய்து, மனுவைப் பூர்த்தி செய்வித்து அனுப்பினேன். பின்பு, பரீட்சைக்கான அறிவிப்பு வந்ததும், வெலவெலத்துப் போனாள் என் மனைவி. "வேலைக்கா? நானா?'' என மலைத்தாள்.

பெண்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே அதிகம் அடியெடுத்து வைத்திராத காலம் அது. என்னால் இயன்றவரை அவளை மனத்தளவில் தயார் செய்து, பரீட்சை ஹாலுக்கு அழைத்துப் போனேன். காலையில் எழுத்து முறை தேர்வு; மத்தியானம் நேர்முகத் தேர்வு! இடைவேளையில் மதிய உணவு எடுத்துக் கொண்டு மனைவியைக் காணப் போனேன். இப்போது அவளுக்குமே ஒரு உற்சாகம் வந்துவிட்டிருந்தது. நன்றாகவே எழுதியிருப்பதாக உற்சாகமாகத் தெரிவித்தாள். அவளுக்குத் தெரியாத, எழுதத் தவறிய விடைகளை என்னைக் கேட்டு அறிந்து கொண்டாள்.

அவள் விடையளிக்கத் தவறிய அதே கேள்விகள், நேர்முகத்திலும் கேட்கப்பட்டது. ஆண்டவன் செயலே!

மனதுக்குப் பிடித்ததைச் செய்!



“முயன்றால் முடியாதது இல்லை. மனதளவில் என்றும், நாம் இளமையாக இருக்கலாம்!'' என்று என் தோழி ஆனந்தி, எனக்குச் சொன்னது எப்பொழுது தெரியுமா?

நான் உயர்நிலைப் பள்ளியில், ஆசிரியைப் பணியிலிருந்து, ஓய்வுபெற்ற போது! சுமார் நாற்பது ஆண்டுகள் சுறுசுறுப்பாக, மாணவிகளுக்குக் கல்வி கற்பித்து, நானும் 'சுறுசுறு'வென்று இருந்தது போக, இப்போது வயது காரணமாக, வீட்டில் ஓய்ந்து போய், உட்கார வைத்து விட்டார்கள். பொழுது போகாததால், என் உடலும் மனமும், சோர்ந்து போய் விட்டது. அப்பொழுதுதான், என் நெருங்கிய தோழியான ஆனந்தி, என்னிடம், ''முதுமையைக் கண்டு அஞ்சாதே! தமிழ் இலக்கியத்தில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கும் நீ மாதாந்திரத் தமிழ்ப் பத்திரிகைகளில் எழுது. உனக்குப் பிடித்த விஷயங்களை எழுது!'' என்றாள்.

இப்படித்தான் நான் துணுக்குகள், கட்டுரைகள் என எழுத ஆரம்பித்தேன். இப்போது பல ஆன்மீக இதழ்களில் புராணக் கதைகள், கட்டுரைகள், தெய்வீகச் செய்திகள் என்று தொடர்ந்து எழுதி வருகிறேன்.

இப்பொழுது எனக்கு வயது 70. ஆனால், தற்பொழுது நான், எழுத்துப் பணியில் முழு மூச்சாக ஈடுபட்டிருப்பதால், ''முதுமையைக் கண்டு'' அஞ்சவில்லை. மனதளவில், இளமையாக உணர்ந்து மகிழ்கின்றேன்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி

இவள் 'பட்பட்'டென்று பதிலளிக்கவும், அதிகாரிகள் ஆச்சரியப்பட்டனராம்! “தெரிந்த விடைகள்தானே - ஏன் எழுதவில்லை?” என்று கேட்க, “காலையில் 'நெர்வஸாக' இருந்தேன்'' என்று சமாளித்திருக்கிறாள்.

வேலையில் சேர உத்தரவும் வந்து விட்டது. “பெண்டாட்டிக்கு சோறு போட வக்கில்லாத புருஷனா நீ?”

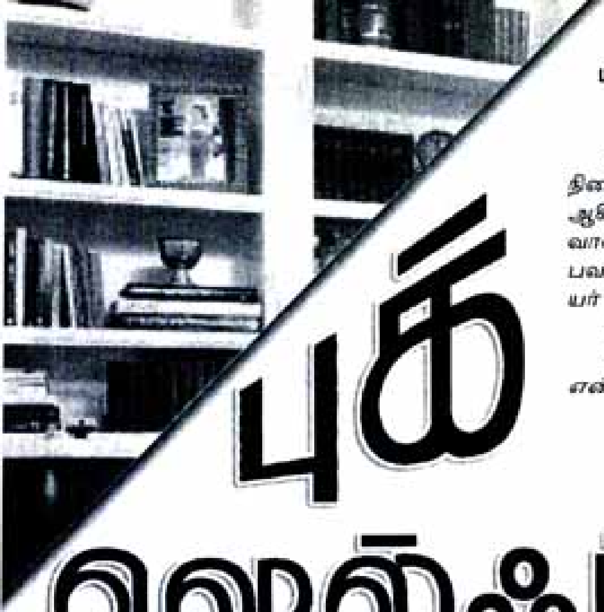
“புருஷன் கொண்டு வரும் சம்பளத்தில் குடித்தனம் பண்ண முடியாத பொம்மனாட்டியா நீ?”

என்பது போன்ற பல கேள்விக் கணைகள். குற்றச்சாட்டுகளை இருவருமே எதிர்கொள்ள வேண்டி வந்தது. என் மனைவி வேலையில் சேர்ந்தாள். எங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையிலும் மேடு பள்ளங்கள் இல்லாமலில்லை. ஆனால் தக்க சமயங்களில், உதவும் கரங்கள் தாமே நீண்டன. என் மனைவி நல்ல முறையில் பணியாற்றி படிப்படியாக முன்னேறினாள். ஐம்பத்தியெட்டு வயது வரை அலுவலகம் சென்றாள். அலுவலக மேலாளராக ஓய்வு பெற்றாள்.

இன்று எங்கள் பெண்கள், நல்ல கல்வி பெற்று, அவரவர் சுய முயற்சிகளில் வேலை தேடிக் கொண்டு வெற்றிக் கொடி நாட்டி வருகிறார்கள். வெகு விரைவிலேயே என் பேத்தியும் வேலையில் சேர இருக்கிறாள். இவர்கள் அனைவரது தன்னம்பிக்கைக்கும் முன்னோடியாக இருப்பது என் மனைவி அந்த நாளில் வேலைக்குச் சென்று, உழைத்து, முன்னேறியது தான்.

அன்று நான் ஒரு ரூபாய்க்குக் காய்கறி வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்பியிருந்தால், இன்று எங்கள் வாழ்க்கைப் பாதை எப்படி இருந்திருக்கும் என்று எண்ணிப் பார்க்கிறோம். நாம் நடந்து போகும் பாதையை வகுப்பவரான ஆண்டவரை, நன்றியுடன் நினைக்கவும் மறப்பதில்லை!

— த. கிருஷ்ணமூர்த்தி



புக் ஷெல்ஃப்

சிவனே போற்றி!

அர்ச்சனை செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் சிவபெருமானின் 1008 திருநாமங்களை, தேவாரத்திலிருந்து எடுத்து, தமிழில் அழகாகத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர். இது ஒரு கையடக்கப் பதிப்பு.

பக். 104, விலை ரூ. 12.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

குடும்ப ஜோதிடக் களஞ்சியம்

ஆன்மிக அடிகளாரிலிருந்து அரசியல் தலைவர்கள் வரை, அனைத்துத் துறைகளிலும் உலகளவில் புகழ்பெற்றவர்களின் ஜாதகங்களை கணித்துக் கூறி, ஜோதிட விதிமுறைகளையும் விளக்குகிறார் ஜோதிடப் பேராசிரியர் எஸ்.பி. சுப்பிரமணியன். ஏழாவது பாகமாக வெளி வந்திருக்கிறது இந் நூல்.

பக். 424, விலை ரூ. 110.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி நகர், சென்னை - 600 017)

நாம் நமக்காக

பொதுவாக வயதானால் வரும் உடல், மனநல பிரச்னைகளை அலசி, குறிப்பாகப் பெண்கள் அவதிப்படும் இன்னல்களுக்கு ஓர் தீர்வு அளிக்கிறார் சாமனி.

பக். 95, விலை ரூ. 25.00

(தீபிகா பதிப்பகம், 5, சக்திவேல் காலனி, எடமலைப்பட்டி புதூர், திருச்சி - 620 012)

மகரிஷியின் ஆழ்நிலைத் தியான சித்தி - வாஸ்து

தியானத்தில் ஏற்படும் பயன்கள், உணர்வு நிலை மாற்றங்கள், மூளையின் செயல்பாடுகள் ஆகியவை விளக்கப்பட்டு கூடவே மகரிஷியின் வாஸ்து சாஸ்திரமும், பயன்பெற்றோரின் அனுபவக் கட்டுரைகளும் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் கு. கிருஷ்ணன்.

பக். 167, விலை ரூ. 75.00

(கு. கிருஷ்ணன், பி4/59, சப்தர்ஜங் என்கிளேவ், புதுடெல்லி - 29)

மகரந்தத் தூள்கள்

ஆடை அலங்காரம்
அம்மனுக்கு
நைந்து போன துண்டோடு
கோவில் பூசாரி.

இப்படி மூன்று வரி ஹைக்கூ கவிதையில் தன் மனதைப் பாதித்த சமூக அவலங்களை, நிதர்சனங்களை உருக்கமாக எடுத்துரைக்கிறார் வானவன்.

பக். 64 விலை ரூ. 20.00

(வானவன், 11/31, கென்னடி சதுக்கம், முதல் வடக்குத் தெரு, செம்பியம், பெரம்பூர், சென்னை - 600 011)

பாரத புத்ரி

காதலித்துக் கைப்பிடித்தவனால் நிர்க்கதியாய் விடப்பட்ட ஓர் அபலைப் பெண்ணின், நெஞ்சை உருக்கும் வெற்றி வாழ்க்கையை சுவையான பல திருப்பங்களோடு, நீரோட்டமான எழுத்து நடையில் தந்து, நாவலை விறுவிறுப்பாக படிக்கத் தூண்டுகிறார் ஆசிரியர் சத்தியப்ரியன்.

பக். 200, விலை ரூ. 45.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஞானக் குழந்தை பெற

மனதை அடக்கி, யோகத்தால் வாழ்க்கையில் என்னென்ன பலன்களை அடையலாம் என்பதை இந் நூலில் விவரிக்கிறார் டாக்டர் ஜி.டி. அன்பரசன். பொதுவாகக் குடும்பத்தில், மணவாழ்க்கையில், குழந்தைப் பேற்றில் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கு 'யோகா' மூலம் தீர்வு காணலாம் என்பதையும் வலியுறுத்துகிறார்.

பக். 128, விலை ரூ. 40.00

(சித்தர் கலைப் பதிப்பகம், சித்தர் குடில், 9, அகத்தியர் தெரு, பாரதியார் நகர், பட்டாபிராம், சென்னை - 600 072)

ஆழ்வார்கள் தந்த அருந்தமிழ்

பன்னிரு ஆழ்வார்கள் அருளிய தெய்வப் பாசுரங்களுக்கு அனைவருக்கும் புரியும் விதமாக எளிய விளக்க உரை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ். கோகுலாச்சாரி.

பக். 94, விலை ரூ. 30.00

(ஆலய தரிசனம், 66 ஏ. மெயின்ரோடு, புவனகிரி - 608 601)

திருக்குறள் கதைகள்

திருக்குறளில் ஒரு சில குறள்களை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றின் தத்துவ விளக்கங்களை சிறு சிறு கதைகள் மூலம் கொடுத்து, தனக்கே உரிய பாணியில் இந்தக் கதைகளை அறிவுக்கு விருந்தாக படைத்துள்ளார் தெய்வத்திரு திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள்.

பக். 160, விலை ரூ. 28.00

(குகஸ்ரீ வாரியார் பதிப்பகம், 107 சிங்கண்ண தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - 600 002).

ஐ.ஏ.எஸ். களஞ்சியம்

ஐ.ஏ.எஸ். படிப்புக்குரிய கல்வித் தகுதி, விண்ணப்பிக்கும் முறை, தேர்வின் நிலை என்று ஒவ்வொன்றையும் விளக்கி, இப் படிப்புக்கான பாடத் திட்டங்களின் விரிவான விவரங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஐ. சுசில்குமார்.

பக். 234, விலை ரூ. 75.00

(அனுராதா ஏஜென்ஸீஸ், விடையல் கருப்பூர் - 612 605, கும்பகோணம் ஆர்.எம்.எஸ்)

சுதந்திரப் போராட்ட தியாகிகளின் வரலாறு

பாரதியார், திலகர், காந்தி, நேரு, இராஜாஜி, அண்ணாதுரை என்று பல தியாகிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றை ஒரே மூச்சில் படிக்கும் வகையில் தொகுத்துக் கொடுத்துள்ளனர் ஸ்ரீ ஆனந்த நிலைய ஆசிரியர் குழு.

பக். 184, விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

Variety Cinema & TV Directory (Vol I & II)

2003-க்கான சின்னத்திரை, பெரிய திரைக் கலைஞர்களின் முகவரிக் களஞ்சியம் புகைப் படங்களுடன். இரண்டு பாகமாக வெளிவந்துள்ளது. தயாரிப்பு ஷெரீப் ஹமது. இணை தயாரிப்பு - எஸ். சண்முகம். ஆசிரியர் ஜ. வாகீஸ்.

விலை ரூ. 160/-

(பெஸ்ட் மீடியா அஸோசியேட்ஸ் பி. லிமிடெட், புதிய எண் 7 நாதமுனி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுபானு வருடத்திய சர்வ முகூர்த்த பாலன் சுத்த திருக்கணித பஞ்சாங்கம்

கணித்திருப்பவர் என்.பி. மகேந்திரன். பஞ்சாங்கப் பலன்களோடு, ஜோதிடர்களுக்கு உபயோகமான நவக்கிரக சாயன, நிராயன சுத்த ஸ்புடன் ஆகியவையும் இடம்பெற்றுள்ளன.

விலை ரூ. 41.00

(பாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 28, சரவணா முதலியார் தெரு, சென்னை - 600 017)

சுவைத்துப் பார்

துவையல், பொடி வகைகள், பலவித குழம்பு, ரசம் ஆகியவற்றின் செய்முறைகளையும், கூடவே வாழ்க்கைக்கு உபயோகமான பல டிப்ஸ்களையும் வழங்குகிறார் திருமதி வத்ஸலா வெங்கட்.

பக். 63 விலை ரூ. 12.00

(தெ. 3, 15வது தெரு, தில்லை கங்கா நகர், சென்னை - 600 061)

இல்லத்தரசிகளுக்கு யோகாசனம்

ஆசனங்கள் செய்வது எப்படி என்று விளக்கப் படங்களுடன் இடம் பெற்றிருக்கின்றன. கழுத்துக்கு, கண்களுக்குரிய யோகா பயிற்சிகளும், பிராணாயாமம், தியானம் செய்முறைகளும் எளிய முறையில் சொல்லித் தரப்படுகிறது. ஆசிரியர் கீதா துரை.

பக். 70, விலை ரூ. 36.00

(ராஜ யோகா மையம், கி-97 கிரிஸண்ட் ரோடு, திருவேங்கட நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053)

கேஸட்

நின்னையே ரதியென்று

பாரதியாரின் 'நின்னையே ரதியென்று', 'காக்கைச் சிறகினிலே', 'எந்தையும் தாயும்', 'அச்சமில்லை' போன்ற புகழ் பெற்ற பாடல்கள் எஸ்.பி.பி, கார்த்திக் ராமன் போன்ற பின்னணி இசைக் கலைஞர்களால் பாடப் பெற்று ராமபிரசாத்தின் இனிமையான இசையில் வெளிவந்துள்ளது.

விலை ரூ. 40.00

(காஸ்மிக் மியூசிக், தெ-6, 1, லிங்க் தெரு, சி.ஐ.டி. காலனி, சென்னை - 600 004)

ஏஞ்சல்ஸ்

அட்வான்ஸ்ட் கிளினிக்

hair, skin & body care

"Serving beauty for the last 12 years"



டாக்டர். ராதிகா ரெட்டி

Recipient of Indira Gandhi Priyadarshini Award, Member of International Aestheticians, ENGLAND (1997) Member of British Association of Beauty Therapy & Cosmetology, UK.

தலைமுடி உதிர்தலை தடுக்க வேண்டுமா ?



உங்கள் தலைமுடி பெருமளவில் உதிர்கிறதா ? நாளடைவில் வழுக்கையாகிவிடுமோ என அச்சமா? விடுங்கள் உங்கள் அச்சத்தை தலைமுடி உதிரவிடாமல் கட்டுப்படுத்தி, அதனை வலுவூட்டும் சிகிச்சையான ஹேர் கேர் தெரபி மற்றும் ROOT STIMULATION சிகிச்சையின் மூலம்இப்போது இந்தியாவில், உங்கள் ஏஞ்சல்சில் கிடைக்கிறது.இதைப்பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள கிளினிக்கை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமா ?



அக்வா தெர்ம், செல்லுலாய்ட் தெரபி, பாடி பார்மர், புரோட்டீன் ட்ரீட்மெண்ட் மூலம் சருமத்திலுள்ள டெட் செல்ஸ் மற்றும் இம்பியூரிட்டிகளை அறவே நீக்கி இடுப்பு, வயிறு, தொடை போன்ற பகுதிகளில் மடிப்பு விழாமல் சரி செய்ய முடியும். இதன் மூலம் உடலில் தேவையற்ற சதைகளைக் குறைத்து உடல் எடையை குறைப்பது மட்டுமின்றி உடல் ஒரு கட்டுக்கோப்போடு [Skin Tightening] வைத்திருக்க முடியும்.உடல் எடையை குறைப்பது, எடையை குறைப்பது என்றே பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் ஏஞ்சல்ஸின் Figure Correction புரொகிராம்கள் தேவையற்ற சதையை குறைத்து ஆண், பெண்களின் உடலமைப்பை மெருகேற்றும்.

Cell: 98400 46599. Phone: 044 - 26212547 / 26213468.

2B, 3rd Avenue, T-53-99, (Opp. 14 Shops), Rajeswari Mansion, Anna Nagar, Chennai - 40.

கிளைகள்: ● ஹைதராபாத் ● விசாகபட்டினம் ● விஜயவாடா ● ராஜமுந்திரி

தேவையற்ற ரோமங்களா ? பரு தழும்புகளா ?

மங்கு மச்சங்களா ? பிரசவ கோடுகளா ? சிகப்பழகு பெற வேண்டுமா ?

அழகு முகத்தில் அனாவசிய ரோமங்களா ? வெண் படலங்களா ?

ஏஞ்சல்சில் உள்ளது அனைத்திற்கும் தீர்வு ! பக்கவிளைவில்லாமல் !!

நியூஸ் சாலட்

• சூர்யகிரணின் 'ஆகாச சாகஸம்'





ஈராக் மீது அமெரிக்கா போர் தொடுக்கத் துடிக்கும் நிலையில் ஈராக்கின் ஆயுதக் கிடங்குகளைப் பரிசோதித்து வரும் யு.என். தலைமை தளவாட பரிசோதனையாளர் "ஹான்ஸ் பிளிக்ஸ்" யு.என்.அமைப்பு முன் தன்னுடைய இரண்டாவது அறிக்கையைச் சமர்ப்பித்த போது இதுவரை நடத்திய பரிசோதனையின்படி ஈராக்கிடம் மனித அழிவுக்கான தளவாடங்கள் இல்லை என்றும், மேலும் சோதனையிடுவதற்கு ஈராக் ஒத்துழைப்பு தருவதாகக் கூறியிருப்பதாகவும் பேசினார். இதன்படி மேலும் சோதனைகள் நடந்து வருகிறன்றன.

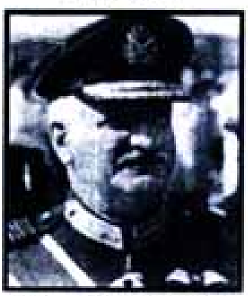


• கூடுதல் தண்டனை!

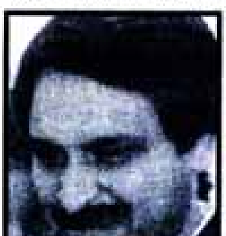
அண்மையில் முற்றிலும் தடைசெய்யப்பட்ட "சமூத் 2" ஏவுகணைகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளது இக் குழு. 150 ஏவுகணைகளைச் செய்து வைத்திருக்கும் ஈராக்கிடம், இந்த ஏவுகணைகள் குறிப்பிட்ட எல்லைக்கு மேல் போகக்கூடியதும், பயங்கர அழிவை ஏற்படுத்தும் என்று எல்லா ஏவுகணைகளையும் அழிக்க உத்தரவிட்டுள்ளது. இதன்படி ஏவுகணைகளை அழிக்க ஆரம்பித்துள்ளது ஈராக்.

இதற்கிடையில் பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, ரஷ்யா, பெல்ஜியம் போன்ற நாடுகள், அமெரிக்காவின் ஆக்ரமிப்பைத் தடுக்க முயற்சி எடுத்து வருகிறது. இங்கிலாந்தும், அமெரிக்காவும் சில நாடுகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு போர்ப் பயிற்சிகளை மும்முரமாகச் செய்து வருகின்றன.

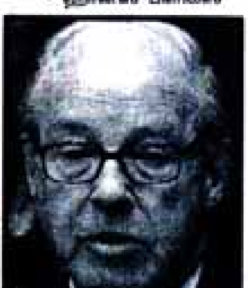
• பாகிஸ்தான் விமானப் படை அதிபர்



• ஜலில் அப்பாஸ் ஜிலானி



• ஹான்ஸ் பிளிக்ஸ்



உலக கிரிக்கெட் கோப்பை ஆட்டத் தொடர் தென் ஆப்பிரிக்காவில் கோலாகலமாக ஆரம்பித்தது. முன்னாள் தென் ஆப்பிரிக்க ஜனாதிபதி நெல்சன் மண்டேலா மகிழ்ச்சியுடன் தொடக்க விழாவில் கலந்து கொண்டு, தென் ஆப்பிரிக்க கிரிக்கெட் காப்டன் பொல்லாக்குடன் போஸ்கோ வாசித்து, தங்கள் நாட்டு கிரிக்கெட் வீரர்களை உற்சாகப்படுத்தினார்.

ஸ்ரீலங்கா - பங்களாதேஷ் கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் முதல் ஓவரில் முதல் மூன்று விக்கெட்களை தொடர்ச்சியாக எடுத்து உலகத்திலேயே ஆட்டத் தொடக்கத்தில் "ஹாட்டிரிக்" விக்கெட் எடுத்த பெருமையை ஸ்ரீலங்கா பௌலர் "சாமிந்தா வாஸ்" பெற்றார்.

மிகவும் பரபரப்பாக எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த பாகிஸ்தான் - இந்தியா மாட்சில் இந்தியா, பாகிஸ்தானை தோற்கடித்து, சூப்பர் சிக்ஸில் இடம்பெற்று விட்



• நாமே தயாரித்த விமானம்!

டது. சூப்பர் சிக்ஸில் இடம்பெற்ற மற்ற ஐந்து நாடுகளான ஆஸ்திரேலியா, ஜிம்பாப்வே, ஸ்ரீலங்கா, கென்யா, நியூஸிலாந்துடன் கால் இறுதி, அரை இறுதி ஆட்டத்தில் ஜெயித்து, இறுதி ஆட்டத்தில் உலகக் கோப்பையை இந்தியா கைப்பற்றும் என்று உறுதியுடன் இந்திய மக்கள் காத்திருக்கிறார்கள். இதற்கான ஸ்பெஷல் ஹோமங்கள் நடைபெற்றிருக்கிறதாம். இந்த இதழ் படிக்கும் போது முடிவு தெரிந்து விட்டிருக்கும்.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த உருது செய்தித் துறையின் அறிக்கைப்படி ஓஸாமா பின்லேடன் ஒரு புதிய ஒலி நாடாவை வெளியிட்டிருப்பதாகவும், அதில் ஓஸாமா இந்த வருடத்திற்குள் அமெரிக்காவைத் தாக்கி, தான் ஒரு தியாகியாகச் சாகப் போவதாகத் தன் குரலிலேயே பேசியிருப்பதாகவும் செய்திகள் கூறுகின்றன. அமெரிக்கா மீது போர் தொடுக்க ஈராக்கை வலியுறுத்திப் பேசியதாகச் செய்திகள் விவரிக்கின்றன. இந்த ஒலி நாடாவில் ஓஸாமாவின் குரல் மிகவும் மெலிதாக இருப்பது, ஓஸாமாவின் உடல் தளர்ச்சியைக் குறிப்பதாகச் செய்திகள் கணித்துள்ளன.

• ஷேன்வார்னே



இந்தியாவில் உள்ள பாகிஸ்தான் தூதர் ''ஜலில் அப்பாஸ் ஜிலானி''யும் தூதரகத்தைச் சேர்ந்த வேறு சிலரும் தீவிரவாதிகளுக்கு நிதி உதவி செய்து வந்திருப்பது அம்பலமாகியுள்ளது. இதனால் பாக்- தூதர் ஜலில் அப்பாஸ் ஜிலானியை நாட்டை விட்டு வெளியேற்றி விட்டது இந்தியா. பதிலுக்கு இந்திய தூதர் ''அதிர்வியாஸை'' திருப்பி அனுப்பி விட்டது பாகிஸ்தான்.

• அந்தரத்தில் கல்யாணம்!



213 பங்களாதேஷ் அகதிகள் இந்திய எல்லையில் பிரவேசிக்க யத்தனித்த போது, இந்திய எல்லைப் பாதுகாப்புப் படையினரால் தடுக்கப்பட்டனர். ஆறு நாட்கள் காத்திருந்து இந்திய கண்டனத்திற்குப் பிறகு அகதிகளை திரும்ப அழைத்தது பங்களாதேஷ். பங்களாதேஷ் வெளியுறவு மந்திரி, இந்திய வெளியுறவு மந்திரி யஷ்வந்த் சின்ஹாவுடன் பேச்சு வார்த்தை நடத்திச் சென்றிருக்கிறார்.

அயோத்தியா பிரச்னை திரும்பவும் பூதாகாரமாகக் கிளம்பியுள்ளது. பிரச்னைக்குரிய இடத்தையும் அதைச் சுற்றியுள்ள 67 ஏக்கர் நிலத்தையும் ராம் ஜன்ம பூமி நியாஸ் டிரஸ்டிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்று விஸ்வ ஹிந்து பரிஷத் வற்புறுத்தி வருகிறது. பிரச்னை இப்போது உச்சநீதி

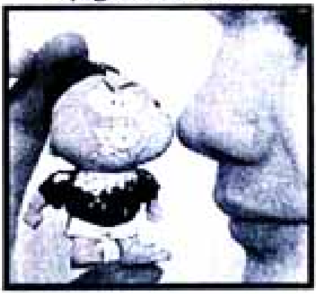
• உலகக் கோப்பை துவக்க விழாவில்...



மன்றத்தில் உள்ளது. இதற்கிடையில் அலகாபாத் உயர்நீதிமன்றம், பாப்ரி மஸ்ஜித் இருந்த இடத்தின் அடியில் தோண்டிப் பார்க்க, தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்களைக் கேட்டுக் கொண்டுள்ளது. இதன் மூலம் ராமர் கோவில் இருந்ததா என்று தெரிந்து விடும்.

பெங்களூரில் 'ஏரோ இந்தியா 2003' அகில உலக விமானக் கண்காட்சி நடைபெற்றது. இதில் எச்.ஏ.எல். தயாரித்த "சரஸ்" விமானம் மக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டது. 14 பேர் உட்காரக்கூடிய இந்த விமானம் இந்தியர்களின் சொந்த முயற்சியில் உருவாக்கப்பட்ட புதிய விமானமாகும். இது இந்திய விமானப் படையில் சேரவிருக்கிறது. அடிபட்ட வீரர்களை அழைத்து வரவும், வீரர்களுக்குத் தேவையான உணவு மற்றும் அத்யாவசியப் பொருட்களை ஓரிடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும், இந்த விமானம் உதவுமாம். இந்தக் கண்காட்சியில் "சூர்யகிரண்" குழுவினர் தங்கள் அதிரடி சாதனைகளை விண்ணில் செய்து காட்டினார்கள்.

• நாறும் பொம்மைகள்





• பங்களாதேஷ் அகதிகள்



• 'பாரி'ல் இந்தியக் கடவுள்!

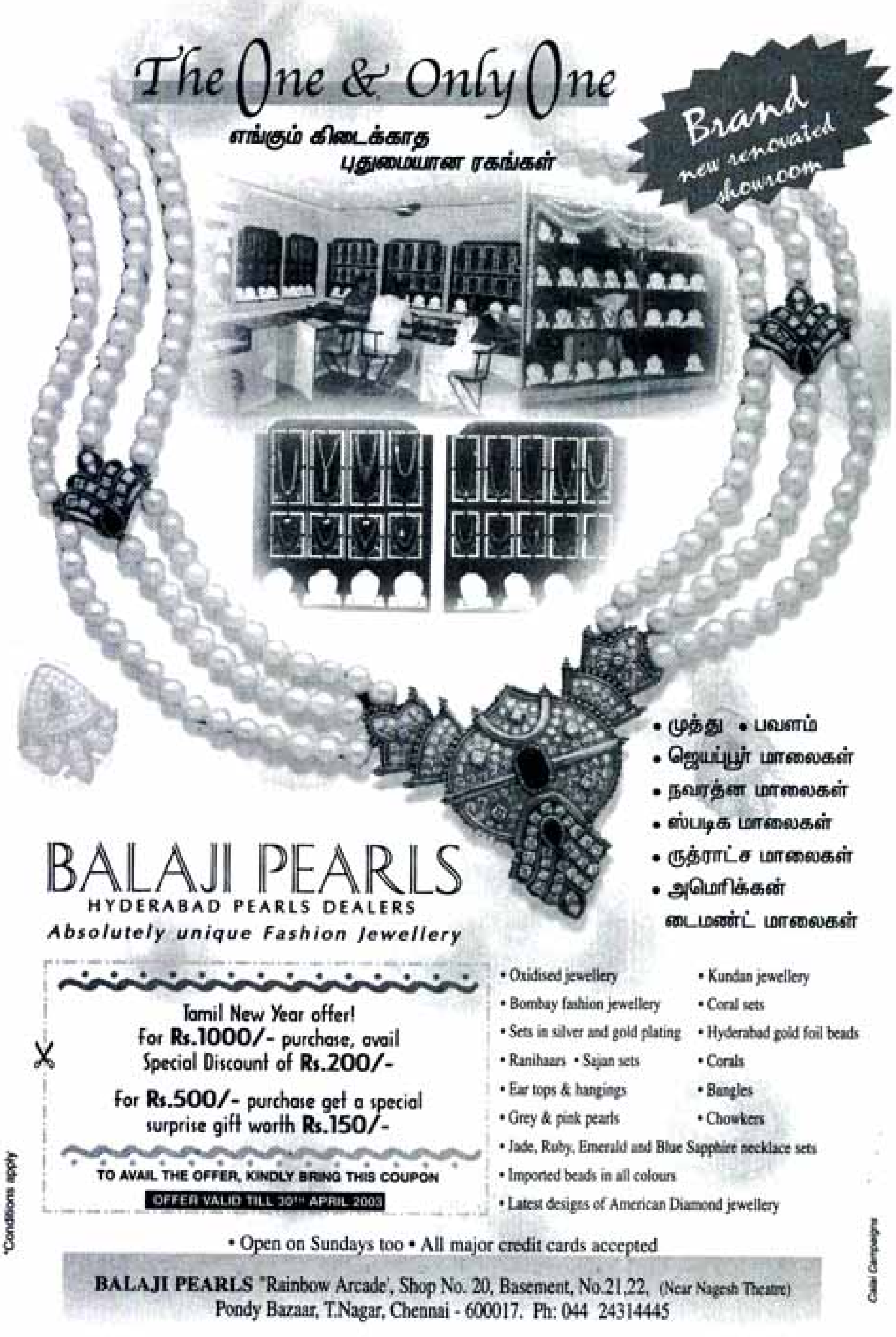
பாகிஸ்தான் தலைமை விமானப் படை அதிபர் முஷப் அலிமிர், துணை விமானப் படைத் தலைவர் மற்றும் 16 பேர் கொண்ட ஃபாக்கர் ராணுவ விமானம், பாகிஸ்தானிலுள்ள டோலன்ச் மலைக்குன்றில் மோதி நொறுங்கியதில் விமானத்தில் இருந்த அனைவரும் இறந்து விட்டனர். இது சதியா அல்லது விபத்தா என்று தெரியப்படாமலே விஷயம் மறைக்கப்பட்டு விட்டது.

தொகுப்பு :
சியாமளா சுவாமிநாதன்

யோகா, ஸ்டிரெஸ் மேனேஜ்மெண்ட், தியானம், கூட்டுப் பிரார்த்தனை... என பல விஷயங்களை கைதிகளுக்கு அறிமுகப்படுத்திய திகார் சிறைச்சாலையில், கைதிகளுக்காக இன்டர்நெட் வசதி செய்து தந்திருக்கிறார்கள். இனி யாருடனும் அவர்கள் நெட்டில் அளவளாவலாம். யாருக்கும் ஈ-மெயில் அனுப்பலாம்! (உடன் ஒரு போலீஸ்காரர் இருப்பார் - மேற்பார்வைக்காக).

இன்ஃபோசிஸ் நிறுவனத்தின் சேர்மன் என்.ஆர். நாராயணமூர்த்தி மற்றும் சி.ஈ.ஓ. நந்தன் நீல்கனியை ஆசியாவின் மிகச் சிறந்த பிஸினஸ்மென் என அறிவித்திருக்கிறது ஃபார்ச்சூன் இதழ்!

கிரிக்கெட்டின் வேத புத்தகமான விஸ்டெனால் 20-ம் நூற்றாண்டின் தலை சிறந்த ஐந்து கிரிக்கெட் வீரர்களுள் ஒருவர் எனச் சொல்லப்பட்ட ஷேன் வார்ன் ஊக்க மருந்து பயன்படுத்திய குற்றச்சாட்டிற்காக, ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் போர்டினால் 12 மாதம் தடை விதிக்கப்பட்டார். அதை எதிர்த்து மேல் முறையீடு செய்யப் போவதாகச் சொல்லி, பிறகு செய்வதில்லை என முடிவெடுத்தார். ஷேன் வார்னின்


The One & Only One
எங்கும் கிடைக்காத
புதுமையான ரகங்கள்
Brand new renovated showroom
• முத்து • பவளம்
• ஜெய்ப்பூர் மாலைகள்
• நவரத்ன மாலைகள்
• ஸ்படிக மாலைகள்
• ருத்ராட்ச மாலைகள்
• அமெரிக்கன் டைமண்ட் மாலைகள்
BALAJI PEARLS
HYDERABAD PEARLS DEALERS
Absolutely unique Fashion Jewellery
Tamil New Year offer!
For Rs.1000/- purchase, avail Special Discount of Rs.200/-
For Rs.500/- purchase get a special surprise gift worth Rs.150/-
TO AVAIL THE OFFER, KINDLY BRING THIS COUPON
OFFER VALID TILL 30TH APRIL 2003
• Oxidised jewellery
• Bombay fashion jewellery
• Sets in silver and gold plating
• Ranihaars • Sajan sets
• Ear tops & hangings
• Grey & pink pearls
• Kundan jewellery
• Coral sets
• Hyderabad gold foil beads
• Corals
• Bangles
• Chowkers
• Jade, Ruby, Emerald and Blue Sapphire necklace sets
• Imported beads in all colours
• Latest designs of American Diamond jewellery
*Conditions apply
• Open on Sundays too • All major credit cards accepted
BALAJI PEARLS "Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement, No.21,22, (Near Nagesh Theatre)
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017. Ph: 044 24314445
Cass Campaigns

செயல்பாடுகள் அவரது பந்து வீச்சைப் போலவே Lot of Turns!

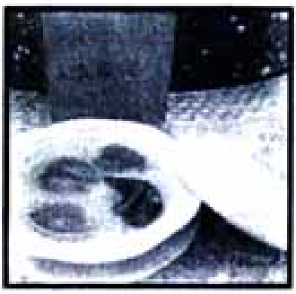


• எலுமிச்சை வடிவில் அலைஸ்!

மோரிசன் என்ற அமெரிக்க நிறுவனம் கண்டறிந்திருக்கும் பொருள், பார்ப்பவரை முகம் சுளிக்க வைக்கும். ஆம். அவர்கள் வடிவமைக்கும் பொருட்கள் நாறும்!! கெட்ட வாடைகள் பலவாறு வீசுவது போல் அவர்கள் பொம்மைகளை வடிவமைக்கிறார்கள். சரி, எதற்காக என்றால்... Just for Fun என்கிறார்கள்!

உலகக் கோப்பை நடந்த தென் ஆப்ரிக்காவில் இந்தியப் பொருட்கள் பல விற்றபோதிலும்... விநாயகர், சிவபெருமான், துர்க்கை, ஓம், புத்தர்... என இந்தியர் வழிபடும் தெய்வங்களையும் கடையில் வைத்திருக்கிறார்கள். அதுவும் பார் ஒன்றில்...

சீனாவில் தென் ஹூனான் மாகாணத்தில் ஒரு உணவு விடுதிக்காரர் பத்திரிகையாளர்களை அழைத்து, தாங்கள் சமைத்த புதுவித உணவு வகைகளை பரிமாறியிருக்கிறார். வந்த பத்திரிகையாளர்கள் யாரும் அவற்றைத் தொடக்கூட இல்லை.... காரணம் அப்பதார்த்தங்கள் யாவும் தாய்ப்பாலால் செய்யப்பட்டிருந்தது! தாய்ப்பாலில் சமைப்பது கூட விரோதமா, என்று தற்போது சட்டவல்லுனர்கள் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். சட்டப்படி தப்போ சரியோ, தர்மப்படி தவறு என்கிறார்கள் பத்திரிகையாளர்கள்.



• தாய்ப்பாலில் உணவு!



டோமோமி சாடோவும், அவளுக்கு நிச்சயிக்கப்பட்ட ஹிரோடோமோ யோஷிகாவாவும் திருமணத்தன்று மோதிரம் மாற்றிக் கொண்டார்கள். இடம் மட்டும் வித்தியாசமாய் அந்தரத்தில்! ஒரு ஷாப்பிங் மாலில் ஏழரை மீட்டர் கம்பி ஒயரில் தொங்கியபடி...! இந்தக் (கூத்து) கல்யாணம் நடந்தது (மிதந்தது) ஜப்பானில்!

பிரதாப் நாயக் என்பவருக்கு 1989ம் ஆண்டு ஆயுள் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. ஐந்தாண்டு கழித்து குற்றம் நிரூபிக்கப்படாததால் அவரை உயர்நீதிமன்றம் விடுதலை செய்தது. அப்படி விடுதலை செய்யப்பட்டதை அவருக்கு யாருமே சொல்லவில்லை. முடிவு... அவர் மீதி எட்டாண்டுகளை சிறையிலேயே கழித்து வெளிவந்தார். இது நடந்தது ஒரிசாவில்!

ஜபல்பூரின் பிரவின் காஷ்யப்பிற்கு பிப்ரவரி 19 அன்று திருமணம் நடந்தது. (இது நியூஸல்ல, இதற்கு மேல்தான் நியூஸ்!) அன்றுதான் இந்தியா - ஜிம்பாப்வே கிரிக்கெட் மேட்ச் நடந்தது. கிரிக்கெட் ரசிகரான பிரவின், திருமணத்தன்று லைட் மியூஸிக்கை கட் செய்து விட்டு, பெரிய திரை அமைத்து மேட்சை ஒளிபரப்பி விட்டார். வந்தவர்களுக்கு ஏகக் குஷி!

ஃபிரான்சில் எலுமிச்சைத் திருவிழா தொடங்கியது. மிகப் பெரிய கதாபாத்திரமான Alice in Wonderlandஐ எலுமிச்சைகளாலேயே வடிவமைக்கப்பட்டது தான் படத்தில்!

தொகுப்பு :
ஆர். சுந்தரவல்லி



கார் ரிப்பேரான கதை!

சென்ற வருடம் என் மருமகள் ஆர்த்தியுடன் சில சாமான்கள் வாங்க, அவள் எங்கள் காரை ஓட்ட, மாம்பலம் வந்தோம். ஓரிடத்திலே காரை 'பார்க்' பண்ணி விட்டு, சாமான்களை வாங்கிக் கொண்டு, கார் இருக்குமிடம் வந்தோம்.

எல்லாச் சாமான்களையும் காரில் வைத்து விட்டு நாங்களும் அமர்ந்தோம். கார் சிறிது தூரம் நகர்ந்திருக்கும். சட்டென்று நின்று விட்டது. அப்பொழுது இரவு மணி ஒன்பது. என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை. என் மருமகள் என் கணவரிடம் 'செல்'லில் விஷயத்தைக் கூறி, "தாம்பரத்திலிருந்து தெரிந்த 'மெக்கானிக்'கை அழைத்து வர இயலுமா?" என்று கேட்க, "அங்கேயே என்ன செலவானாலும் பரவாயில்லை, நல்ல 'சர்வீஸ் சென்டரில்' விட்டு விட்டு ஆட்டோவில் வந்துடுங்க" என்றார் அவர். இதற்குள் ஒரு ஆட்டோ டிரைவர் எங்களருகில் வந்தார்.

"நான் எனக்குத் தெரிந்த மெக்கானிக்கை அழைத்து வருகிறேன். லேடீஸ், நீங்கள் எங்கே தேடிக் கொண்டு போவீர்கள்?" என்றார். எங்களுக்கும் சற்று தெம்பு வந்தார் போலிருந்தது.

அந்த 'ஆட்டோ டிரைவர்' ஒரு மெக்கானிக்குடன் வந்து கொண்டிருக்க, எனக்கு 'டயாபடிஸ்' இருப்பதால் 'இயற்கை உபாதையினால் மிகவும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அதனால், என் மருமகளிடம், "மெக்கானிக் வந்து கொண்டிருக்கிறார், அவர் 'ரிப்பேர்' பண்ணுவதற்குள் எதிர்த்தாற்போலுள்ள வீட்டிற்குப் போய் வருகிறேன்" என்றேன்.

"அம்மா! சிறிது நேரம் பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த 'மெக்கானிக்' என்ன சொல்கிறார் என்று கேட்டு விட்டு பின் போங்கள்" என்றார். அவள் சொல்வதும் சரியாகப் படவே காத்திருந்தேன்.

"மேடம்! ஒரு



சாமான் வாங்கிப் போட வேண்டும். அது மிகவும் விலை ஜாஸ்தி'' என்று கார் 'பானட்டை' காரின் அடிப்பாகம். ஆகிய வற்றையெல்லாம் சோதித்து விட்டு அந்த மெக்கானிக் சொல்ல, என் மருமகள் "அது என்ன விலை" என்று கேட்க "2500 ரூபாய்" என்றான். அப்பொழுது எங்களிடம் இருந் தது சில நூறுகளே.

"அப்பா என்ன சொல்கிறார் என்று கேட்டுப் பார்க்கிறேன் 'செல்லில், நீங்கள் அதற்குள் போய் விட்டு வாருங்கள்'' என் றாள் என் மருமகள். நான் அருகிலுள்ள வீட் டிற்குப் போனேன்.

அந்த வீட்டாரிடம் எங்கள் நிலைமை விளக்கி, என் பிரச்சினையை நான் சொன் னேன். நான் கிளம்பும் போது அந்த வீட்டி லிருந்த ஒரு இளைஞன் தானும் என்னுடன் வந்து உதவுவதாகக் கூறினான்.

"யார் மெக்கானிக்?'' என்று அந்த இளை ஞன் என் மருமகளிடம் கேட்க, அவளும் அந்த ஆளைச் சுட்டிக்காட்ட என்னுடன் வந்த இளைஞன், அந்த மெக்கானிக்கின் சட்டையைக் கொத்தாகப் பிடித்து அவன் கன்னத்தில் ஒரு அறை விட்டு, என் மருமகளி டம் 'செல்லில் போலீசைக் கூப்பிடுமாறு சொன்னான். அதற்குள் அந்த வழியே போன இரண்டு மூன்று பேரும் வந்து அந்த மெக் கானிக்கை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டனர்.

என்னுடன் வந்த இளைஞன் எங்களிடம், "மேடம், இன்று காலைதான் பேப்பரில் படித் தேன். இந்த மாதிரி 'கார் பார்க்கிங்'கில் விடப்படும் கார்களை, அதனடியிலுள்ள பார்ட்டைக் கழற்றி விட்டு ஓடாதவாறு செய்து விடுகின்றனர். அதற்கு அங்குள்ள ஆட்டோ டிரைவர்கள் சிலரும் உடந்தை. உடனே அவர்கள் மெக்கானிக்கை அழைத்து வருவதாகச் சொல்ல, அழைத்து வரும் அந்த 'மெக்கானிக்'களும் ஏதாவது சொல்லிப் பணம் பறிக்கிறார்கள் என்று பேப்பரில் படித்தேன். அதற்கு ஏற்றாற்போல இந்த நிகழ்ச்சியும் நடந்துள்ளது'' என்றான் இளை ஞன். அதற்குள் போலீஸ் வந்து விட்டார்கள்.

போலீஸ் இரண்டு தட்டுத் தட்ட அந்த மெக்கானிக், தானே காரை சரி செய்து கொடுத்தான். இந்த அமர்க்களத்தில் மெக்கா னிக்கை அழைத்து வந்த ஆட்டோக்காரன் தர்ம அடி வாங்காமல் 'வுடு ஜூட்' என்று பறந்து விட்டிருந்தான்.

— சுகந்தா ராம்



Winner : 31002495

ஜலஜா விஜயம்

ஒன்னுவிட்ட சித்தப்பாவோட மச்சினனின் கடைசிப் பிள்ளை என்னும் நாமகரணமுடைய மெகா சீரியல் (பின்னே வேறென்னவாம்?) சின்னத் திரையில் ஓடிக்... - ஐயையோ! மன்னிச்சுடுங்க, மறதியா சொல் விட்டேன் வளர்ந்து கொண்டிருந்தது.

வெற்றிகரமான ஐயாயிரமாவது எபிஸோட்!

ராகுல் வழக்கமாக ஜெனிஃபர் லோபஸ், பிரிட்னி ஸ்பியர்ஸ் வகையறாக்களைத்தான் தரிசிப்பான். இன்று அவனும் கூட ஒ.வி.சி.ம.க.பி. (அதாங்க, ஒன்னுவிட்ட சித்தப்... சரி, சரி சொல்லலை!) முன்னால் படு சிரத்தையாக, கோழி முட்டைக் கண்ணை யானை முட்டை சைஸுக்கு விரித்துக் கொண்டு.

காரணம், ஜில் ஜில்' ஜல ஜா!

அது யாரா? ஏன் நீங்க தமிழ் சினிமாவே பார்க்க மாட்டீங்களா? என்னது? ஒன்லி தெலுங்கா? அங்கேயும் தான் நம்ம ஜலஜா ஆடி... ஸாரி... நடிச்சிருக்காங்களே! தெலுங்குல ஜலஜான்னு யாரும் நடிகையே கிடையாதா? அட, ஆமாம். நான்தான் சொல்ல மறந்துட்டேன். ஜலஜாவோட ஆந்திரா ஸ்பெஷல் பெயர் 'குஜுகுஜு' குஜாவாங்கிறதை...!

ஒ.வி.சி.ம.க.பியின் ஐயாயிரமாவது எபிஸோடை முன்னிட்டு மெகா போட்டி. ஜெயிக்கிறவர்கள் வீட்டிற்கு ஜில்ஜில்' ஜலஜா விஜயம் செய்வாராம்!



விழுந்தடித்துக் கொண்டு குடும்பம் முழுக்க டீ.வி.யின் முன்னால் ஆஜர்!

"நேர்களே, இந்த ஒ.வி.சி.ம.க.பி. மெகா போட்க்கான கேள்வி நேரம். கேள்விகளை கவ்னமா கேட்க்ங்க. முதலாம் கேள்வி, இந்த ஐயாயிரமாவது எபிஸோடில் யார் மேல யார் வெந்நீர் கொட்னாங்க? மாம்யார் மேல் மர்மக்லா? மர்மக்ல் மேல் மாம்யாரா?"

"அட்த்தக் கேல்வி. ஹீரோவோட மூணாவத் வொய்ஃப் யார் கூட ஓடிப் போனாங்க?"

"இது... இது எனக்குத் தெரியும். அந்தப் பால்காரன் பால்சாமியோடத்தானே...?" - சந்தானத்தின் குரலில் அப்போதே ஜில்ஜில் ஜலஜாவை தரிசித்துவிட்ட உற்சாகம்.

"ஆமா, நம்ம கல்யாண நாள் எப்ப, என் பொறந்த நாள் என்னிக்குன்னு கேட்டா, பேந்தப் பேந்த முழிப்பீங்க. யார் யார் கூட ஓடிப் போனாங்கிறது மட்டும் ஃபிங்கர் டிப்ஸ்ல..." கணவனை செமத்தியாகக் காய்ச்சினாள் வசந்தி.

"கட்சி கேல்வி. பத்தாவது எபிஸோடில் காணாமப் போய் ஐயாயிரமாவது எபிஸோட் வரைக்கும் இன்னும் கிடைக்காம்லே இர்க்க கதாபாதிரத்தின் பேர் என்ன? இந்த மூணு கேல்விக்கும் பத்ல் எலுத்றவங்கள்ல ஒரு

வர்ஷா



அதிர்ஷ்டசாலியை குலுக்கல்ல செலக்ட் பணி... அவங் வீட்டுக்கு யார் தெர்மா வரப் போறாங்க? ஜில்ஜில்' ஜலஜா...!"

எல்லோரும் மண்டையைக் கசக்கிக் கொண்டார்கள். கேள்விகளுக்கான பதிலை ஆளாளுக்கு மும்முரமாக யோசித்துத் தள்ளினார்கள். அந்த 'ஆளா ளுக்கு' என்பது யார் யார்னு சொல்லிடறேனே?

வசந்தியும், சந்தானமும், சதியும், பதியும் ஆவர். இவர்களின் சத்புத்திரன் ராகுல்.

முதல் இரண்டு கேள்விகளுக்கு பதில் கண்டு பிடித்து விட்டாலும், பத்தாவது எபிஸோட் தொடர்பான கேள்விக்கு சந்தானமும், ராகுலும் விழி பிதுங்க வேண்டியதாகப் போயிற்று. பத்தாவது எபிஸோடின் போதெல்லாம் ராகுல் பிறக்கக் கூட இல்லை. வேறு என்ன செய்வது? தாத்தாவின் (அதாகப்பட்டது சந்தானத்தின் அப்பாவின்) தயவைத்தான் நாட வேண்டியிருந்தது.

யாருக்கும் தெரியாமல் டிஸ்கொதேக்கு அழைத்துச் செல்வதாக ராகுல் ரகசியமாக வாக்குக் கொடுத்த பிறகு தாத்தாவும் தயை புரிந்தார். ஒருத்தர் ஜெயிச்சாலும் வீட்டுக்கு ஜலஜா விஜயம் நிச்சயமாச்சே?

'மதிப்பிற்குரிய ராகுலுக்கு, ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை பத்து மணிக்கு உங்கள் வீட்டிற்கு ஜலஜா வருகை புரிகிறார்...' - கடிதம் படிக்கப்பட்ட விநாடி முதல் நிலைமை தண்டவாளத்தை விட்டுப் பிளாட்பாரத்தில் ஏறி விட்ட ரயிலைப் போலானது. ஏக அமளி துமளி!

லீவைஸ் ஜீன்ஸ், ரேபான் என டீனேஜ்

ராகுலின் பிரிப்பரேஷன் சூடு பறந்ததென்றால், தாத்தா அவனிடம் அதிரடியாக சவாலே விட்டார்.

'நீ வேணா பார். அந்த ஜலஜா என்னைத்தான் 'லுக்' விடுவா..'

"க்யூட், ஸ்மார்ட், யங் சாப் என்னை விட்டுட்டு உங்களைத்தான் 'லுக்' விடுவாளா ஜலஜா? ஆனாலும் தாத்தா, உங்களுக்கு ரொம்பத்தான் ஆசை.." ராகுலின் குரலில் நக்கல்.

"அப்படியொரு அசத்தலான சூப்பர் மேட்டர் இருக்கே எங்கிட்ட..."

"என்னது?"

"இதான் யோகா!" என்றார் தாத்தா கையையும், காலையும் அஷ்டகோணலாக முறுக்கிக் கொண்டு.

நொந்து போனான் ராகுல்.

உலகம் ஒரு கிராமமாக சுருங்கி விட்ட இந்த இன்ஃபர்மேஷன் ஏஜிலும் மினி ஸ்கர்ட் 'சிக்ஸ்'க்குக் கூட யோகா என்றால் ஒரு கிரேஸ் ஆச்சே? இந்தப் பிராணாயாமம், மெடிடேஷன் சமாச்சாரங்களை எல்லாம் கலந்து கட்டி அடித்து நொறுக்கி, அந்த 'ஜிஜில்' ஜலஜா முன்னால் தாத்தா தன்னை விட அதிகம் ஸ்கோர் பண்ணி விடுவாரோ? ராகுலுக்குக் கொஞ்சம் கலவரமாகத்தான் இருந்தது.

தாத்தா - பேரன் கோல்டுவார் இப்படியாக நிகழ்ந்தேறிக் கொண்டிருந்தது என்றால், சந்தானம் - வசந்தி தம்பதிகள் சமாச்சாரம் அதையும் ஜெயிக்கிற கலக்கல் கலாட்டா!

"தமிழ்நாட்டு ஆண்கள் சுத்த வேஸ்ட். கல்யாணம் ஆகிட்டா உடம்பைக் கவனிக்கிறதே இல்லை. தொப்பை போட்டுடுறாங்க.."

தொலைக்காட்சியில் சுதந்திர தின சிறப்பு நிகழ்ச்சியில் ஜலஜா கூறிய - என்னது? ஜலஜாவுக்கும் சுதந்திர தினத்துக்கும் என்ன சம்மந்தமா? நீங்க என்ன டைம் மிஷின் வச்சிருக்கிங்களா? எந்த செஞ்சுரிலேருந்து வர்றீங்க? குறுக்கே பேசி கதையோட ஃப்ளோவைக் கெடுக்காதீங்க. ஜலஜா கூறிய மேற்கண்ட மேலான அபிப்ராயத்தைக் கேட்ட சந்தானம், மாங்கு மாங்கென்று குனிந்து குனிந்து நிமிர்ந்தான்.

"என்ன பண்ணிட்டு இருக்கீங்க..?" வசந்தி



எலுமிச்சம் பழம் பிழியும் ஸ்க்வீஸரை கமலா ஆரஞ்சு பழத்தைப் (சுளைகளை) பிழியவும் உபயோகிக்கலாம்.

- ஸ்ரீமதி

யின் கேள்விக்கு, "உடம்பை ஃபிட்டா வச்சக்கணும்னு ஜலஜா சொல்லியிருக்கா..." பட்டென்று பதில் வந்தது சந்தானத்திடமிருந்து.

"சரிதான். ஆனா பாத்து. முதுகு புடிச்சக்கப் போகுது."

முதுகு மாத்திரமல்ல, மூச்சே பிடித்துக் கொள்ளும் மாதிரிதான் இருந்தது சந்தானத்துக்கு. புஸ்ஸ" புஸ்ஸென்று மூச்சு விட்டான்.

ஜலஜாவின் விஜயத்திற்காக ஆளாளுக்கு தனிக்கட்சி அமைத்துத் தயார் செய்து கொண்டு இருந்த தாத்தா, சந்தானம், ராகுல் ஆகிய மூன்று தலைமுறையும் திடீரென ஒரே கூட்டணியில் திரண்டது.

ஒன்றாகச் சேர்ந்து இன்டோர் கிரிக்கெட் விளையாடத் தொடங்கி விட்டனர்.

வசந்தி ஆச்சரியப்படவே இல்லை.

"எனக்கு கிர்க்கெட் ரொம்ப பிடிக்கும். அத்க்கான சக்த்கு நான் குட்ப்பது மீட்டா வீட்டா..."

கேஸட்டில் நாதஸ்வரம் (ஷிராவைப் போடலாம் என்று ராகுல் சொன்னதற்கு யாரும் ஒப்புதல் அளிக்கவில்லை), வாசலில் கம்பளம் (எதிர் வீட்டிலிருந்து இரவல் வாங்கியது), கோலம், தோரணம், ஆரத்தி சகிதம் அனைவரும் காத்திருந்தனர். ஜலஜாவின் விஜயத்திற்காக.

சர்சர்ரென வந்த கார்கள் வரிசை கட்டி நின்றன. பரபரவென்று ஆசாமிகள் இறங்கினார்கள். புகைப்படக்காரர்கள், நிருபர்கள் புடைசூழ முதலாவதாக வீட்டிற்குள் நுழைந்தாள் ஜலஜாவின் பாட்டி.

எல்லோரது விழிகளும் படு ஆவலோடு ஜலஜாவின் பாட்டியைத் தாண்டி ஜலஜாவைத் தேடின.

"யாரைத் தேடுறீங்க?" ஜலஜாவின் பாட்டி கேட்க,

"ஜலஜா வரலையா?"

"நான்தான் ஜலஜா!"

தடால், தடாலென அடுத்தடுத்து இரு பெரும் ஓசைகள். ராகுலும், தாத்தாவும்தான்! மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டார்கள்.

"மேக்கப் இல்லாமல் வந்திருக்கேன். அதான் உங்களுக்கு என்னை அடையாளம் தெரியலை போல..." சுவாதீனமாக வீட்டினுள் நுழைந்தாள் 'ஜில்ஜில்' ஜலஜா!

இந்தக் கிழவிக்காகவா இந்த அலை அலைந்தோம்? லோல்பட்டோம்? சந்தானத்தின் பற்களில் 'நறநற'.

வசந்தியிடம் கட்டுப்படுத்திக் கொண்ட 'களுக்'. 'இவளோடு ஒப்பிட்டால் நான் கூட ஐஸ்வர்யா ராய்தானாக்கும்' அவள் சொல்லவில்லை. ஆனாலும் சந்தானத்தின் காதுகளில் விழத்தான் செய்தது.

பாட்டில் நீரும் நம்புவதாய் இல்லை!

காலம் எவ்வளவு விரைவாக மாறுகிறது பாருங்கள்! முன்பெல்லாம் யாராவது தண்ணீர் விற்பனைப் பொருளாகும் என்று எண்ணியிருப்பார்களா? சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வரை கடையில் சென்று நீர் கேட்டால் குவளையில் தருவார்கள். அல்லது குப்பி நீர் வேண்டுமா, என்று கேட்பார்கள். இப்போதோ, "பிஸ்லரி வேணுமா? கின்லே வேணுமா? இல்ல பாக்கெட் தண்ணி போதுமா?" என்று கேட்கிறார்கள். ஆக, குடிநீர் என்றாலே குப்பி நீர்தான் என்றாகி விட்டது.

யாருக்காவது உடல்நிலை சரியில்லை என்றால், தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடியுங்கள். இல்லையென்றால் குப்பி நீரை வாங்கிக் குடியுங்கள் என்று சொல்வது கூட நடைமுறையாகி விட்டது. அவ்வளவு நம்பிக்கை. ஆனால் கடந்த ஆண்டு ஜூலை மாதம் முதல் டிசம்பர் வரை டெல்லியிலுள்ள அறிவியல், சுற்றுச்சூழல் மையத்தின் மாசு கண்காணிப்பு ஆய்வகத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் வெளிவந்துள்ள செய்திகள், நம் நம்பிக்கையின் தலையில் இடியைத் தூக்கிப் போட்டுள்ளன.



இந்த ஆய்வில் பார்லே நிறுவனத்தின் பிஸ்லரி, பெய்லி, நெஸ்ட்லேயின் பவர் லைஃப், பெப்சியின் அக்வாஃபினா, கோகோ கோலாவின் கின்லே, உட்பட 17 நிறுவனங்களின் தயாரிப்பிலிருந்து தலா 2 மாதிரிகள் டெல்லி, சுற்று வட்டாரத்தில் பரவலாக எடுக்கப்பட்டு ஆய்வு செய்யப்பட்டன. சர்வதேச அங்கீகாரம் பெற்ற, அமெரிக்க சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு நிறுவன முறைப்படி குடிநீர் ஆய்வு செய்யப்பட்டு, ஐரோப்பிய தரக்கட்டுப்பாட்டுடன் ஒப்பிடப்பட்டது.

இதில், ஃபிரான்சிலிருந்து இறக்குமதியாகும் ஏவியன் தவிர பிற அனைத்துத் தண்ணீரிலும் ஆர்கனோ குளோரின், ஆர்கனோ பாஸ்பரஸ் என இருவகை பூச்சிகொல்லி நச்சுகள் அனுமதிக்கத்தக்க அளவுக்கும் மேலேயே இருந்தன.

ஆர்கனோ குளோரினில் லின்டேன், டிடிற்றி போன்றவை அடங்கும். இவை 1997ல் இந்தியாவில் தடை செய்யப்பட்டவை. 94% மாதிரிகளில் லின்டேன் இருந்தது. இது 'ஹலோ' நீரில் 45 மடங்கும் 'மெக்டவல்' நீரில் 43 மடங்கும் அதிகமாகக் காணப்பட்டது. இது உடலிலுள்ள கொழுப்புத் திசுவில் படியும். இதனால் மத்திய நரம்பு மண்டலம், கல்லீரல், சிறுநீரகம், கணையம், விந்து சுரப்பி, மூக்கின் சளிப்படலம் போன்றவை பாதிக்கப்படும்.

இந்தியாவில் வேளாண் துறையால் முற்றிலும் தடைசெய்யப்பட்டு



விட்ட டிடிற்றி. 75% மாதிரிகளில் இருந்தது. இது கல்லீரலில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவது, எலி சோதனையில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது உடலியக்கத்தில் மாறுபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

ஆர்கனோபாஸ்பரசில் மாலதியான், குளோர் பைரிஃபாஸ், போன்றவை அடங்கும். 85% மாதிரிகளில் மாலதியான் இருந்தது. இது நீண்ட கால ஆபத்தை ஏற்படுத்துவது. கல்லீரலில் படிந்து மாலோக்சானாக மாறி மத்திய நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கும். மனித குரோமோசோம் அமைப்பைச் சிதைக்கும். இது தோலின் மூலமும், சுவாசம் மூலமும் ஊடுருவும். நுரையீரல், சளிப் படலத்தைப் பாதிக்கும். இது பிஸ்லரியில் 400 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்பட்டது.

குளோர்பைரிஃபோஸானது 83% மாதிரிகளில் காணப்பட்டது. இதுவும் எல்லாவற்றிலும் அனுமதிக்கப்பட்ட அதிகபட்ச அளவைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே காணப்பட்டது. மெக்டவலில் 370 மடங்கும், பிஸ்லரியில் 109 மடங்கும் கின்லேயில் 109 மடங்கும், அக்வாஃபினாவில் 23 மடங்கும் அதிகமாகக் காணப்பட்டன. இது நரம்பு மண்டல பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கருவிலிருக்கும் குழந்தையையும் பாதிக்கக் கூடியது.

"மினரல் வாட்டர் குடிக்க பயமா இருக்காம். அதான் ஓடைத் தண்ணிய குடிக்கிறார்!"

- லக்ஷ்மணன்,
டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா



பொதுவாக, நீண்ட நாட்களாக இந்த நீரைத் தொடர்ந்து நாம் பயன்படுத்தினால் புற்றுநோய், கல்லீரல், சிறுநீரக பாதிப்புகள், நரம்பு மண்டல பாதிப்புகள் ஏற்படும். நோயெதிர்ப்பாற்றல் குறைந்து புற்றுநோயும், ஆஸ்துமாவும் வரலாம். பிறப்புக் கோளாறுகளும் ஏற்படும்.

இந்தியாவில் விற்பனையில் முதலிடம் யாருக்கு என்ற போட்டி பிஸ்லரிக்கும், கின்லேவுக்கும்தான். 17 நிறுவனங்களில், அதிகம் விற்கும் பிஸ்லரி 3வது மிக மோசமான நீராக உள்ளது. இதில் பூச்சிகொல்லிகள் 79 மடங்கு அதிகம் காணப்பட்டன. போட்டியாளரான கின்லேயில் 14.6 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்பட்டன. மிக மிக மோசமானது வடமேற்கு டெல்லியில் தயாராகும் அக்வா ப்ளஸ்தான். இதில் 104 மடங்கு அதிகம். அங்கு இரயில்வே கடைகளில் இதுதான் அதிகமாக விற்கப்படுகிறது.

மாசு கண்காணிப்பு ஆய்வகத்தினர் டெல்லியிலுள்ள நீர் நிறுவனங்களின் செயல்பாட்டைப் பார்வையிடச் சென்றபோது, அக்வாப்ளஸ், பெய்லி, ஹலோ, கின்லே ஆகியவை அவர்களை உள்ளேயே அனுமதிக்கவில்லை. நச்சு மாசுபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள தொழிற்சாலைப் பகுதிகளிலும், பூச்சிக்கொல்லிகள் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் வயல்வெளிகளிலும் இந்த ஆலைகள் அமைக்கப்பட்டு உள்ளன. 25 மீட்டர் முதல் 152 மீட்டர் வரை ஆழமாக ஆழ்குழாய்கள் அமைக்கப்பட்டு ஒரு மணி நேரத்திற்கு 10,000 லிட்டர் முதல் 30,000 லிட்டர் வரை நீர் உறிஞ்சப்படுகிறது. அந்நீரில், என்டோசல்ஃபான், டில்டிரின், டிமிதோயேட், மீதைல் பாரதியான், லின்டேன், டிடிற்றி, மாலதியான், குளோரிபைஃபாஸ் போன்ற பூச்சிகொல்லிகள் காணப்படுகின்றன.

பிரான்சிலிருந்து இறக்குமதியாகும் 'எவியன்' நீர்தான் பூச்சிகொல்லிகள் இல்லாதது. இமாலயப் பகுதியில் தயாராகும் 'கேட்ச்' நீரில் ஒப்பீட்டளவில் மிகக் குறைந்தளவே பூச்சி கொல்லிகள் உள்ளன.

சரி, இவற்றுக்குத் தரச் சான்றிதழ் வழங்கியவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? இந்தியத் தர நிர்ணயச் சட்டப்படி, ஆண்டிற்கு இரண்டு முறை இந்த நிறுவனங்கள் சோதனையிடப்பட வேண்டும். ஆனால்

கடந்த ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட உணவு கலப்படத் தடுப்புப் பிரிவின் வெளியீடா னது. இவற்றில் கண்டறியப்படுவதற்கும் குறைவான அளவே பூச்சிகொல்லிகள் இருப்பதாக நற்சான்றிதழ் வழங்கியுள்ளது.

நீர் வணிகமானது அதிவிரைவாக வளர்ந்து வருகிறது. கடந்த 3 ஆண்டுகளில் 80% வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. வீட்டிற்கு வாங்கப்படும் 20 லிட்டர் நீர் கலன்களின் வணிகம் 30%-40% அதிகரித்துள்ளது. 2002-ல் சுமார் 1000 கோடி ரூபாய்க்கு நீர் வணிகம் நடைபெற்று உள்ளது.

இதற்கு மொத்தப் பொறுப்பும் அரசையே சாரும். தனது மக்களுக்கு பாதுகாப்பான குடிநீர் வழங்க வேண்டிய அடிப்படைக் கடமையிலிருந்து அரசு விலகியதே இதற்குக் காரணம்.

இந்த அறிக்கை வெளியிடப்பட்டதும் மத்திய அரசு உடனடி நடவடிக்கை எடுத் தது. இது பற்றி விசாரிக்க மத்திய உணவு மற்றும் நுகர்வோர் விவகாரத்துறை அமைச் சர் சரத்யாதவ் உத்தரவிட்டார்.

இதைத் தொடர்ந்து இந்திய தரக்கட்டுப் பாடு அமைப்பின் அதிகாரிகள் நாடு முழு வதும் இதுபோன்ற சர்ச்சைக்குரிய குப்பி நீர்களை ஆய்வு செய்தனர். இதில் 8 பிரபல நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும் மினரல் வாட்டர் பாட்டில்களில் பூச்சிகொல்லி நச்சு இருப் பது கண்டறியப்பட்டது. இதையடுத்து தானேயிலுள்ள கோத்தாரி பேவரேஜஸ், நியூ மும்பையிலுள்ள இயான் எக்சேஞ்ச், பருச்சிலுள்ள பெப்சிகோ, பெங்களூரில் உள்ள பிஸ்லரி, மும்பையிலுள்ள வைபவ் அக்வா, ஜாம்ஷெட்பூரிலுள்ள சர்துல், ஹாசிபூரிலுள்ள வைஷாலி, தத்ராவிலுள்ள சூரத் பேவரேஜஸ் ஆகிய 8 நிறுவனங் களுக்கும் வழங்கப்பட்ட ஐ.எஸ்.ஐ. முத் திரையை திரும்பப் பெற மத்திய அமைச்சர் உத்தரவிட்டார். இதனால் இந்த நிறுவனங் கள் இனி மினரல் வாட்டர் தயாரிக்கவோ, விற்பனை செய்யவோ முடியாது.

ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரை பறிக்கப்பட்ட நிறு வனங்கள் தவிர, கலோலிலுள்ள சுர்பி மில்க் புட், கேரளாவிலுள்ள ஹிந்துஸ்தான் கோகோ கோலா பேவரேஜஸ் ஆகிய நிறு வனங்களுக்கு எச்சரிக்கைக் கடிதம் அனுப் பப்பட்டுள்ளது. தொடர்ந்து இந்த அதிரடி சோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது என்று இந்தியத் தரக்கட்டுப்பாடு அமைப்பு அதிகாரி ஒருவர் தெரிவித்தார்.

இதுபோல அரசும், அரசு சாரா அமைப்பு களும் நாடு முழுவதிலுமுள்ள பெரிய, சிறிய வணிக முத்திரையுடைய, இல்லாத என எல்லா நீர் விற்பனையாளர்களின் நீரையும் சோதனை செய்து, நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் இந்த குப்பித் தண்ணீரைக் குடிப்பதற்குப் பதிலாக பாலிடாலை குடித்து விடுவதே பாதுகாப் பானதாக ஆகிவிடும்.

— காளிதாஸ்

நன்றி : சுற்றுச்சூழல் புதிய கல்வி

காய்கறிகளை (காரட், பீன்ஸ், உருளை, வெங்காயம், பட்டாணி) வதக்கி எடுத்து வைக்கவும். ரவையை (மெல்லிய பம்பாய் ரவை), சொஜ்ஜி அப்பம் செய்ய, லேசாக நெய்யில் வறுத்து அரை வேக்காடு கிளறுவது போல கிளறி எடுக்கவும். பிறகு ரவை சொஜ்ஜி, வேகவைத்த காய்கறிகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பிசைந்து குட்டி குட்டி வடைகளாகச் செய்து, சூடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து சாஸுடன் பரிமாறினால் சூப்பரான மாலை டிபனாகும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பேசுவதற்கு முன் யோசியுங்கள்!





மாலதியை வெகுநாட்களாகத் தன் வீட்டிற்கு வரும்படி அழைத்துக் கொண்டிருந்தாள் தோழி. அழைப்பை ஏற்று தோழியின் வீட்டிற்குச் சென்ற மாலதிக்கு, ஏன் வந்தோம் என்றாகி விட்டது. இத்தனைக்கும் தோழியின் வரவேற்பிலோ, உபசரிப்பிலோ எந்தக் குறையும் இல்லை. பின்னே? எதையோ நினைத்து, எதையோ சொன்னதால் வந்த வினை.

ஒன்றுமில்லை. வீடு சுத்தமாக இருப்பதாகப் பாராட்டி விட்டாள். அவ்வளவுதான். வீட்டையும் பொருட்களையும் சுத்தமாக வைக்க, தான் என்னென்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்கிறேன் என்று தோழி கூற ஆரம்பித்தார்.

''நாங்க உபயோகிக்கும் தம்ளரோ தட்டோ கூட, வெளி ஆட்களுக்குக் கொடுப்பதோடு சேர்ப்பதில்லை. கண்டவங்களும் உபயோகிப்பதை எப்படி....?''

முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கித் தலை குலுக்கி அவர் எப்படிச் சொன்னார்? மாலதிக்குப் பிறகு டீ குடிக்க ருசிக்குமா?

● கருப்பை நீக்கம் செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் ஒரு பெண். அவர் தோழி அவருடைய உடல் நலன் குறித்துக் கேட்டறிந்தார். கூடவே மகாப் பெரிய அறிவுரை ஒன்றையும் வழங்கினார்.

''ஏதோ நீ இருக்கும்போதே பொண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்துடு. அப்புறம் கஷ்டமாயிடும்...'' அந்தப் பெண் நடுங்கிவிட்டார். தான் பிழைக்கவே மாட்டோம் என்ற எண்ணத்தில் வீழ்ந்தவரைத் தேற்ற அவர் கணவர் படாதபாடு பட்டார்.

நாமும்கூட, எத்தனையோ சமயங்களில் இப்படி எதையாவது சொல்லி விடுகிறோம். சிலராவது 'அடடா இப்படியா சொன்னோம்' என்று பிறகு வருத்தப்படுவோம். சில குறிப்புகளை நாம் பேச நினைக்கும் முன் நினைவிற் கொள்வது நல்லது அல்லவா?

● தோழி ஏதோ ஆசையில் எடுத்துக் கொண்ட புடவை. ஆழ்ந்த நீலம், சற்று நிறம் கம்மியான அவளுக்கு அவ்வளவு பாந்தமாக இராதுதான். அதற்காக "ஐயோ! இந்தக் கலர் உனக்கா? ஏண்டி இந்த விபரீத ஆசை? கொஞ்சம் லைட்டா வாங்கக் கூடாது?" இப்படியா சொல்வது?

"இது நன்றாயிருக்கும். ஆனால் இதை விட லைட்டாக் கட்டினால் நீ தேவதை போலிருப்பே!" இப்படியும் சொல்லலாம்.

● உங்களுக்குப் பிடித்த காய்கறிகளைத்தான் மற்றவர்களும் சாப்பிட வேண்டுமா என்ன? காலிஃப்ளவர் வாங்கும் போதெல்லாம் மெனக்கெட்டுச் சொல்லும் வாசகம் - "எங்கள் வீட்டில் நாய்கூட இதைச் சாப்பிடாது. தூ..."

● "கல்யாணிக்கு மாப்பிள்ளை பார்க்கவா? யாராவது எத்தியோப்பியாவிலேயோ காங்கோவிலோ இருந்தாச் சொல்லுங்கப்பா. கல்யாணிக்குக் கன பொருத்தமாய்க் கிடைப்பார். "கல்யாணி நல்ல கறுப்பு. தாழ்வு மனப்பான்மையில் ஏற்கெனவே குறுகி விட்ட கல்யாணி, தரைமட்டமாகி விடுவாள். அப்புறம். "கோவிச்சுக்காதே. பீ ஸ்போர்டீவ். கம்மா ஜாலிக்கு, சும்மா ஜோக்குக்கு..." என்று சொல்வது. எது ஜாலி? மற்றவர் குறையை எள்ளி நகையாடுவதா?

● ஒரு தாய் தன் மகளின் அருமை பெருமைகளைக் கொட்டி முழக்கிக் கொண்டிருந்தார். அவர் மகள் கச்சேரி செய்யுமளவிற்குப் பாட்டுக் கற்றதும், பல போட்டிகளில் மகள் பரிசுகள் வாங்கிக் குவித்ததும்... இது இயல்பே. ஆனால் அவர் அடுத்துக் கூறிய வாசகம்தான் அதிர்ச்சியை ஊட்டியது.

"பாட்டு மட்டுமில்லே. கோலம், பொது அறிவு எல்லாத்திலேயும் எங்க ராதாவுக்கு யாருமே இணையில்லே. அவள் தகுதிக்கு ஏற்றபடி பழக இந்தக் காலனியில் யாரும் இல்லேன்னுதான் சொல்லணும்." அகம்பாவமான இந்தப் பேச்சினால் ராதா தனிமைப்படுத்தப்பட்டாள். அவளுடன் நட்புப் பாராட்ட யாருமே தயாராய் இல்லை. மகளின்



பெருமையைப் பேச நினைத்த தாயின் தவறு இது.

● கொஞ்சம் பொய் சொன்னால் தப்பே இல்லை. திருவள்ளுவரே 'புரைதீர்த்த நன்மை தருமென்றால் பொய் சொல்லலாம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். மருத்துவமனையில் உயிருக்குப் போராடும் நோயாளியிடம் கூட, நம்பிக்கைதான் அளிக்க வேண்டுமே



தவிர, அனுதாபத்தை வாரி வழங்கக் கூடாது. பாவம், கஷ்டம் இந்த வார்த்தைகள் நம்பிக்கையைத் தகர்த்து விடுகின்றன.

இவை மட்டுமல்ல. அடுத்தவரைப் பற்றிய அவதூறுகள், அவர் பொதுவாழ்க்கையில் இருப்பவராய் இருந்தாலுமே, யோசிக்காமல் சொல்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றே. வேண்டாத கிசுகிசுக்கள் எத்தனையோ பேர் வாழ்க்கையைப் புரட்டிப் போட்டுள்ளது.

- சமையலில் குறை, கூட்டில் உப்பு கூடிப் போய்விட்டது. பெரியவர் கூப்பிட்டார். "எல்லாமே வெகு அருமை. கூட்டில் மட்டும் கொஞ்சம் உப்பு. அடுத்தமுறை சரியாகி விடும் பேஷ்."

கூட்டை வாயில் வைத்தால் கரித்தது. ஆயினும் அதை மிகைப்படுத்தாமல் சொன்ன முறை மனத்தைத் தொட்டது. எப்போதுமே பெரியவருக்காய்ச் சமைக்கவும், பரிமாறவும் அனைவரும் போட்டி போடும் ரகசியம் புரிந்தது. எல்லா இடங்களிலும் எப்போதும் குறை காண்பவர்களாகவே இருப்பது விரும்பத்தக்கது அல்லவே.

வார்த்தைகள், அவைகளை நாம் கொட்டி விட்டால் திருப்பி எடுக்க முடிவதில்லை. நாம் வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்துவதைப் பொறுத்தே அவை நம் எஜமானராகவோ, நம வேலைக்காரனாகவோ மாறுகின்றன. அது மட்டுமல்ல நாம் எதைச் சொன்னாலும் 'அப்படியே ஆகட்டும்' (ததாஸ்து) என்று தேவதைகள் சொல்லுமாம். ஆக நல்லவைகளும், தீமைகளும் நடப்பது நாம் சொல்லும் வார்த்தைகளில்தான் உள்ளது.

நாம் பேச நினைப்பதெல்லாவற்றையும் உடனே பேசாமல், சிறிது யோசித்தே பேச முயற்சிப்போம்.

— சாமனி

வீட்டில் பெயின்டிங் வேலை செய்யும் போது, சிறிது பெயின்டை தனியாகப் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். குழந்தைகள் சுவற்றில் கிறுக்கினாலோ, எதையாவது ஒட்டி, பிறகு பிய்த்த இடம் அசிங்கமாகத் தெரிந்தாலோ, அழுக்கு படிந்திருந்தாலோ, அந்தந்த இடங்களில் டச்சப் செய்து கொள்ளலாம். எப் போதும் புதிது போலவே காட்சி தரும்.



- சாரதா பாபு.

OFFER OFFER

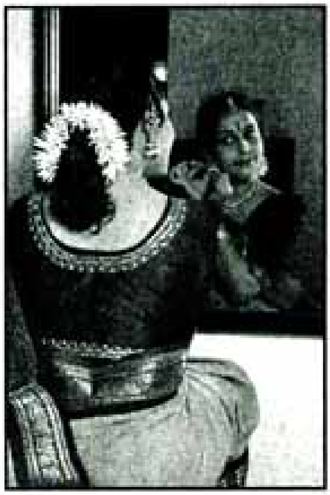
நன்றி! நன்றி!! நன்றி!!!

10வது ஆண்டு பூர்த்தி!

ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் ★ பெட்டி கோட்ஸ் ★ நைட்டீஸ்

10வது ஆண்டுவிழா கொண்டாடும் இந்த நேரத்தில் எங்களுக்கு அமோக ஆதரவு தந்த அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் பத்திரிக்கை துறையினருக்கும் தொலைகாட்சி நிறுவனத்தார்களுக்கும் மற்றும் எங்களிடம் பணிபுரியும் அனைத்து உழைப்பாளர்களுக்கும் எங்களது மனப்பூர்வமான நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். இதே போல என்றும் தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவன் பாதம் பணிகின்றோம்.



சிறப்புச் சலுகை

10.04.2003 முதல் 21.04.2003 வரையில்

- உங்களது பீரோவில் உள்ள அனைத்து பழைய ரவிக்கைகளுக்கும் விடை கொடுக்கும் நாள்
- **ஒரு பழைய ரவிக்கையை கொடுத்து ஒரு புதிய ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கையை ரூ.12 தள்ளுபடி செய்து எடுத்துச் செல்லவும்**
- எவ்வளவு ரவிக்கைகள் வேண்டுமானாலும் **எந்த நிலையில் இருந்தாலும்** கொண்டு வாருங்கள்.
- ஆத்ரேயாவில் தள்ளுபடி போன்ற விஷயங்கள் எப்பொழுதாவது ஒரு முறைதான் வரும் என்பது உங்களுக்கு ஆனந்தமே.



AG™ **ATHREYA GARMENTS**

House of Blouses

No.1, Jambulingam Street, (Valluvar Kottam High Road), Nungambakkam, Chennai - 600 034. ☎ 28226586 Fax : 091-044-25360076

Website : www.athreyawoman.com E-mail : ols@md3.vsnl.net.in

CHARY'S

SINGAPORE	:	MUSTAFFA (OLD) NALLI Pvt. Ltd.,
UAE	:	LULUCENTRE
KARAIKAL	:	EVE'S PARK, BARATHIYAR STREET,

OFFER OFFER



காதில் எப்போதும் கேட்கும் குரல்!

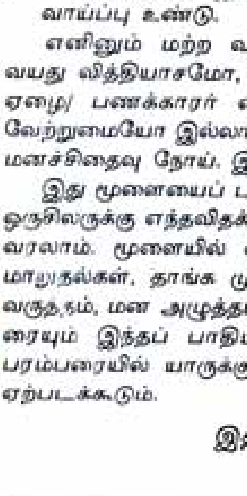
''உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய்கள் போல வரக்கூடிய நோய்தான் மனச்சிதைவு நோய் என்பது. இது தொற்று நோயல்ல'' என்கிறார் மனநல மருத்துவரும், கிழக்கு அண்ணா நகரிலிருந்து இயங்கி வரும் மனச்சிதைவு நோய் ஆராய்ச்சி மையத்தின் (Scizophrenia Research Foundation (India). இணை இயக்குனருமான திருமதி. பத்மாவதி. இனி -

"உடல்நலம் பாதிக்கப்படும் போது பலவித நோய்களும் நம்மைத் தாக்குகின்றன. அதே போல மூளை பாதிப்பினால் சிந்திக்கும் தன்மை, உணர்ச்சிகளின் கொந்தளிப்பு இவைகள் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் இயல்பான நடவடிக்கைகளில் மாறுதல்கள் ஏற்படக் கூடும். 15 வயது முதல் 45 வயது வரை உள்ள வர்களுக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு.

எனினும் மற்ற வயதுகளில் உள்ளவர்களையும் வயது வித்தியாசமோ, ஆண்/பெண் என்ற பேதமோ, ஏழை/ பணக்காரர் என்ற பாகுபாடோ, ஜாதி-மத வேற்றுமையோ இல்லாமல் தாக்கக்கூடியதுதான் இந்த மனச்சிதைவு நோய். இது ஏற்பட என்ன காரணம்?

இது மூளையைப் பாதிக்கக்கூடிய ஒரு நோய். இது ஒருசிலருக்கு எந்தவிதக் காரணமுமே இல்லாமல் கூட வரலாம். மூளையில் ஏற்படும் சிலவித இரசாயன மாறுதல்கள், தாங்க முடியாத மிக அதிகமான மன வருத்தம், மன அழுத்தம் போன்றவைகளுடன், பரம்பரையும் இந்தப் பாதிப்புக்கு ஒரு காரணமாகலாம். பரம்பரையில் யாருக்குமே இல்லாமல் திடீரெனவும் ஏற்படக்கூடும்.

இதற்கான அறிகுறிகளைப் பார்க்கலாமா?



இதனால் பாதிக்கப்பட்ட வர்களுக்குத் தனியாக உட்கார்ந்திருக்கும் போது அவர்களின் காதுகளில் ஏதோ குரல் கேட்கும். யாருமே இல்லாத போது உருவங்கள் தெரியும். இதை Hallucination என்பர். சிலர் தனக்குத்தானே பேசிக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கலாம். ஆம்! இந்தப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் காதுகளில் கேட்கும் குரல்களுக்கு

அவர்கள் பதில் கூறுவதுதான் அது.

இரண்டாவது கட்டத்தை 'Delusions' என்பர். அவர்களுக்கு அடிப்படை இல்லாத நம்பிக்கை (False Fixed Belief) ஏற்படும். தேவையில்லாமல் சந்தேகங்கள் எழும். மற்றவர்கள் அனைவருமே விரோதமாகச் செயல்படுவது போலவும், துன்புறுத்துவது போலவும், இவர்களுடைய சொத்துக்களை அழிப்பது போலவும், சாப்பாட்டில் விஷம் கலந்து தங்களைக் கொல்ல முயல்வது போலவும் - பலவாறாக இவர்களுக்கு சந்தேகங்கள் ஏற்படும். 'ஒயர்லெஸ்' மூலம் மனதிலுள்ளதை அறிந்து கொள்வது போன்ற உணர்வு.

மூன்றாவது நிலையாக சிந்தனையில் மாறுதல் இருக்கும். ரொம்பவும் வித்தியாசமாகச் சிந்திப்பார்கள். 2, 3 பேர் நின்று பேசுவதைக் கண்டாலே தங்களைப் பற்றித்தான் தவறாகப் பேசுவதாக எண்ணி வருந்துவார்கள். இந்த எல்லா அறிகுறிகளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகும் போது, அன்றாட வேலைகளைக் கூட இவர்களால் செய்ய முடியாது. அலுவலகம் செல்வோரால் அலுவலகம் செல்ல முடியாது; படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் பள்ளி செல்ல முடியாது; வீட்டில் வேலை செய்யும் நிலையில் உள்ளோரால் எதையும் செய்ய முடியாது.

தாம்பத்திய உறவிலும் ஒன்று, மிக அதிகமான ஈடுபாடு இருக்கும். அல்லது மிகவும் குறைவாக இருக்கும்.

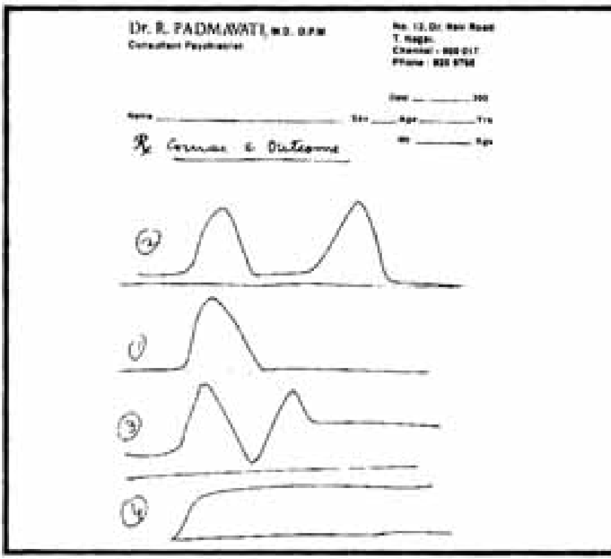
தூக்கம் குறைந்து போகும் - கோபம் அதிகம் வரும். சந்தேகத்தினால் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் பிரச்னைகள், இப்படிப் பலவும் ஏற்படலாம். 'கேஸ் ஹிஸ்ட்ரி'யை நன்கு ஆராய்ந்து சரியாக இந்த நோயை அறிய மனநல மருத்துவரால் மட்டும்தான் முடியும்.

இந்தப் பாதிப்பின் ஆரம்பக் காலத்தில் எதற்கெடுத்தாலும் குழப்பம் ஏற்படும். அன்றாட வாழ்க்கையின் நடைமுறைகளிலும், தினப்படி செய்யும் வேலைகளிலும், ஆர்வமில்லாது போகும். வேலை செய்வது, படிப்பது போன்றவைகளிலும் ஆர்வம் குறையும். ஆனால் இவைகளை மட்டுமே வைத்து மனச்சிதைவு நோய்தான் என முடிவு கட்டி விட முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆரம்ப அறிகுறிகளைத் தாண்டி, முதலில் சொன்ன நிலைகள் ஏற்படும் போது, நாளடைவில் தானாகச் சரியாகி விடும் என்று அலட்சியமாக விடுவதைத் தவிர்த்து, ஒரு மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெற்று சிகிச்சை தொடங்கினால், விரைவிலேயே குணம் பெறும் வாய்ப்பு அதிகம்.

ஆரம்ப நிலையில், எளிய மருந்துகளினால், விரைவாகக் குணப்படுத்தி விடக்கூடியவர்கள் 33 சதவிகிதம் பேர்.

மீதம் உள்ளோரில் அதிகபட்சம் அறிகுறிகள் வரும் போது சிகிச்சை தந்தால் சரியாகி விடும். மீண்டும் அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது மீண்டும் மருந்துகள் தர வேண்டும். இப்படியே தொடரும் நிலைதான். மீதமுள்ள 10 சதவிகிதம் பேர்களுக்கு எப்போதுமே அறிகுறிகள் இருந்து கொண்டே இருக்கும். சிகிச்சைகளையும், மருந்துகளையும் நிறுத்தவே கூடாது.

இனி இதுபோன்ற பாதிப்பு ஏற்பட்டு மருந்து, மாத்திரை எடுத்துக் கொண்டு குணமாகி 'நார்மலாகி' விட்ட சிலர் பற்றிய விவரம் பார்ப்போமா?



வயதான குடும்பத் தலைவி ஒருவருக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. முதலில் எதற்கெடுத்தாலும் சந்தேகம் எனத் துவங்கி, நாளடைவில் அந்தப் பெண்மணியின் அன்றாட வாழ்க்கையே பாதித்து விட்டது. சமையல் செய்வதை நிறுத்திவிட்ட அப் பெண்மணி, தான் டீ.வி. பார்ப்பதை நிறுத்தியது மட்டுமின்றி, வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களும் பார்க்கக் கூடாது எனத் தடுக்க ஆரம்பித்தார். டீ.வி. நிகழ்ச்சிகளால் தன்னுடைய சிந்தனை பாதிக்கப்படுகிறது என்றும், அதனால் வீட்டில் யாருமே டீ.வி. பார்க்கக் கூடாது என்றாராம் அவர்.

பின்பு குளிப்பதையும் நிறுத்தி, தன் சுத்தம் மறந்து, வீட்டில் உள்ளவர்களின் மேல் சந்தேகப்பட்டு, வீட்டை விட்டு வெளியே வரவும் கூட மறுத்த நிலை!

பின்னர் அவர் கணவர் வந்து ஆலோசனை கேட்டார். பின்பு மெல்ல அவரை அழைத்து வந்தார். சிகிச்சை தொடங்கப்பட்டது. கணவர் தன் மனைவியின் சிகிச்சைக்காக விருப்ப ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டார். மருந்து சிகிச்சைகளுடன், கணவர், பிள்ளைகளின் அன்பும், ஆதரவும் இன்று அவரை முழுமையாகக் குணம் பெற வைத்து விட்டது.

பருவ வயதில் உள்ள ஓர் இளம்பெண் எதிர்பார்த்ததை விட +2 தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண்தான் பெற்றாள். அவளுடைய வேதனை, குடும்பத்தினர் தந்த ஆறுதலால் குறைந்தது. கல்லூரியில் சேர்ந்த பின்பும், +2 தேர்வில் மார்க் குறைய, பள்ளியில் தான் ஏதோ சதி நடந்து விட்டதென்ற சந்தேகம்.

அவள் வீட்டிலிருந்து கல்லூரி செல்லும் வழியில்தான் அவள் படித்த பள்ளி இருந்தது. அந்தப் பள்ளி வழியாகச் செல்லப் பிடிக்காமல் இரண்டு கி.மீ. சுற்றிக் கொண்டு வேறு பாதையில் செல்வாள். திடீரென கல்லூரி செல்வதையும் அவள் நிறுத்தி விட்டாள். 2, 3 வருடங்கள் இப்படியே செல்ல, பின்பு பெற்றோர் வந்து ஆலோசனைப் பெற்று, மனநல மருத்துவர் ஒருவரை நாடி, அவரிடம் சிகிச்சையைத் தொடங்கினர். தற்போது நிறைய முன்னேற்றம். டைப்பிங் கோர்ஸ் சேர்ந்து படிக்கிறாள்.

கல்லூரி முடித்து, பணிபுரிந்து கொண்டிருந்த இளம்பெண் ஒருத்திக்கு இதே போன்ற பாதிப்பு ஏற்பட்டது. ஒருதலையாக அவள் காதலித்த ஒருவருக்குத் திருமணமாகி விட்டது. அவன் தன்னை ஏமாற்றி விட்டதாக அவளுக்குச் சந்தேகம். அவன் ஆட்களை அனுப்பித் தன்னைக் கவனிப்பதாக எண்ணி வேலைக்குப் போவதை நிறுத்தி விட்டாள். அவள் பிரச்னை புரிந்த அவளுடைய தாய், ஆரம்பத்திலேயே மனநலமருத்துவரிடம் அழைத்து வந்து சிகிச்சைத் தர, 6, 7 மாதங்களிலேயே நன்கு குணமாகி, மீண்டும் வேறு வேலைக்குப் போகத் துவங்கி விட்டாள்.

அவளுக்குக் கல்யாணமும் முடிந்து விட்டது. மாப்பிள்ளை வீட்டில் இந்தச் சிகிச்சைகள் பற்றிச் சொல்லவில்லை. அவளும் புது உறவு, புது மகிழ்வில் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள மறந்தே போனாள். மீண்டும் சந்தேகம் - மற்ற அறிகுறிகள்! எதையோ மறைத்து அந்தப் பெண்ணைத் தன் தலையில் கட்டி விட்டதாக அவள் கணவர் தாய் வீட்டில் கொண்டு போய் விட்டு விட்டார். மீண்டும் பழைய மனநல மருத்துவரிடமே அழைத்துச் சென்று சிகிச்சை தர ஆரம்பித்த அந்த புத்திசாலித் தாய், அந்த மருத்துவர் மூலமாகவே நிலைமையைத் தன் மாப்பிள்ளைக்கு விளக்கிச் சொல்லி, விவரம் புரிய வைத்தார். கணவர் புரிந்து கொண்டதுடன் சிகிச்சையின் பொறுப்பையையும் தானே ஏற்றுக் கொண்டார். இன்று அவர்களுக்கு ஒரு குழந்தையும் உண்டு.

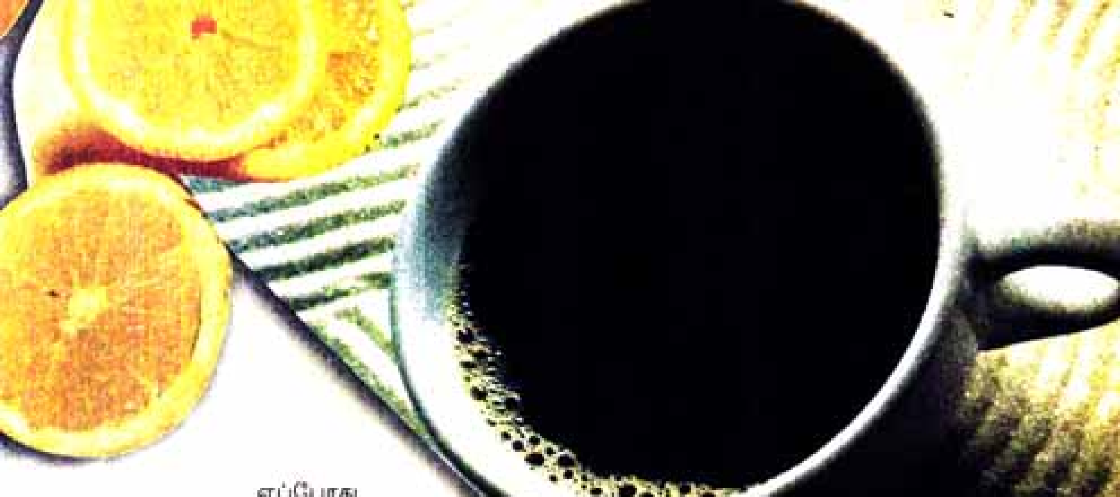
இந்தப் பாதிப்புள்ளவர்களின் குடும்பத்தினர் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்புடன், சிகிச்சையும் தந்தால் இந்த இயலாமையைக் கட்டுப்படுத்தி, அவர்களை சமுதாயத்தில் வாழ வைக்கவும் முடியும். இங்கு மையத்தில் புனரமைப்பாக கை வேலைகள் கற்றுக் கொடுத்து அதன் மூலம் அவர்களுக்கு வருமானம் பெறும் அளவு செய்கிறார்கள். மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாத அதி தீவிர அறிகுறிகள் இருந்தால் மட்டுமே ஷாக் ட்ரீட்மென்ட் தரப்படும். மற்றபடி மருந்து மாத்திரைகள் மட்டும்தான்" என்கிறார் மனநல மருத்துவர் திருமதி. பத்மாவதி.

— வைதேகி தேசிகன்

கடுகு எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றைச் சரிவிகிதத்தில் கலந்து உடம்பில் பூசி ஒரு மணி நேரம் வரை ஊறிய பிறகு குளித்தால் தோலில் உள்ள சுருக்கங்கள், மாசு, மரு போன்றவை நீங்கி விடும்.

- கி. இராசலட்சுமி.





காபி, டீக்கு பதிலாக புதிய பானங்கள்

எப்போது பார்த்தாலும், காபி, டீ தானா? என பல பேர் அலுத்துக் கொள்வார்கள். இனி அந்தச் சலிப்புத் தேவையில்லை. இயற்கை மூலிகைகள், வெல்லம், தேன் போன்றவற்றில் தயாரிக்கும் பானங்கள் நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். நன்றாக ஜீரணமாகும், மற்றும் புத்துணர்ச்சி தரும். அது மட்டுமல்ல, ஜலதோஷம், இருமல் மற்றும் நுரையீரலை சுத்தமாக்குதல் போன்றவற்றையும் செய்து நம்மை 'ஃப்ரெஷ்'ஷாக வைத்திருக்கும். தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கப் குடித்தால் போதும், பிறகு என்ன, நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சிதான்!

துளசி இஞ்சி டீ

துளசி இலைகள் - 30,
இஞ்சி (துண்டாக) நறுக்கியது - சிறிது,
வெல்லம் தூள் செய்தது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 2½ கப்

செய்முறை :
கொதிக்கும் தண்ணீரில் மேற்சொன்னவற்றைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் 2 கப் ஆகும் வரை கொதிக்கட்டும். பிறகு வடிகட்டி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்துச் சுடச் சுடக் குடித்துப் பாருங்கள்... சூப்பர்... அ...ஆ...ஹா!

புதினா, ஜீர ஜாய்

புதினா - 2 கப்,
பொடி செய்த சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
வெல்லம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 2½ கப்.

செய்முறை :
தண்ணீர் கொதிக்கும் போது மேற்சொன்னவற்றைப் போட்டு, தண்ணீர் 2 கப் ஆகும் வரை அடுப்பை 'சிம்'மில் வைக்கவும். வடிகட்டி, கப்பில் போட்டுக் கொடுங்கள்.

எலுமிச்சை இஞ்சி டீ

எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
துருவிய இஞ்சி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம்/தேன் - தேவைக்கேற்ப,
தண்ணீர் - 2½ கப்.

செய்முறை :
தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, இஞ்சி, வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் 2 கப்பாகக் குறைந்தவுடன் வடிகட்டி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு, வெல்லம்/அல்லது தேன் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.

ரிலேக்ஸ் ஓமம்

இடித்த ஓமம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
தேன் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 2½ கப்.

செய்முறை :
ஓமத்தை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் 2 கப்பாகக் குறைந்தவுடன் வடிகட்டி எடுக்கவும். அதில் தேனைக் கலந்து ஆவி பறக்கக் குடியுங்கள்.

மல்டி ஸ்பைஸ் டீ

தனியா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் (பொடி) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு (பொடி) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
துருவிய இஞ்சி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - சிட்டிகை,
வெல்லம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 கப்,
தண்ணீர் - 2 கப்

செய்முறை :
தண்ணீரில் மேற்சொன்ன தானியங்களைப் போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். அது ஒரு கப் ஆகும் வரை கொதிக்கட்டும். வடிகட்டி, பால் சேர்க்கவும்.

மற்றொரு வகை

கிராம்பு - 4,
மிளகு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
நறுக்கிய எலுமிச்சம் பழம் - 1 துண்டு,
துருவிய இஞ்சி - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓமம் - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 2½ கப்.

செய்முறை :
தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் மேற்சொன்னவற்றைப் போட்டு, தண்ணீர் 2 கப் ஆகும் வரை கொதிக்கவிட்டு, பின்பு இறக்கவும். அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேன் கலந்து குடியுங்கள். இருமல், சளி போன்றவை போன இடமே தெரியாது!

டிம்லிங் டீ

தேவையான பொருட்கள் :
டீத் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம், தேன் - தேவையான அளவு,
பொடி செய்த ஏலக்காய்,
கிராம்பு - சிறிதளவு,
துருவிய இஞ்சி - ¼ டீஸ்பூன்,
பால் - ½ கப்,
தண்ணீர் - 2 கப்.

செய்முறை :
பாலைத் தவிர, அனைத்தும் சேர்த்து 8-10 நிமிடம் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு வடிகட்டி, சூடான பால் சேர்த்துக் குடிக்கவும்.

— போரூர் ஆர். சீதா

ஒருபோதும் கவலைப்படாதே, நீ செய்வதை எல்லாம் நேர்மையுடன் செய். விளைவுகளை எல்லாம் இறைவனின் பொறுப்பில் விட்டு விடு.
- ஸ்ரீ அன்னை, புதுவை; தகவல் : பா. அச்சுதன்



இனி எல்லாமே ஈஸிதான்!

இண்டர்வியூக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
ஈ-மெயில் அனுப்பணும்னா இங்கிலீஷ்,
கம்ப்யூட்டர் கத்துக்கணும்னா இங்கிலீஷ்,
கணவருடன் பார்ட்டிக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
பசங்க படிக்கற ஸ்கூலுக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
எங்கே போனாலும் இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்!



என்ன... மற்றவர்கள் இங்கிலீஷில் பேசுவதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆனால் அவர்களிடம் உங்களால் சகஜமாக இங்கிலீஷில் பேச முடியவில்லை. ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று தயக்கமாக இருக்கிறது!

இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்? NO PROBLEM!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்!

ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ அடிப்படையில் நாங்கள் அமைத்துள்ள ஓர் எளிய பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

கடந்த **22** ஆண்டுகளில் **15** லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் எங்களது **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின்** மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். **தயக்கமின்றி இங்கிலீஷ் பேச உங்களால் முடியும்.**

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரரிடம் **ரூ.395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

கோர்ஸ் பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து, மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

நானும் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் **ரூ.395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

.............................பின்கோடு.............................

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

EMR

விவேகானந்தாவின்
ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்
டிரெயினிங் கோர்ஸ்
இனி தடையேதுமில்லை
இங்கிலீஷ் பேச...

02 / TAM / 03 / NAGA



என்னுடைய 'பைபாஸ்' ஆபரேஷனில் தேசிய நீரோட்டமே இருந்தது என்றால் நம்புவாயா மீனாட்சி?

டாக்டர் அகர்வால், டாக்டர் பாஷி, டாக்டர் செரியன், இப்படி ஆரம்பித்து குஜராத், வங்காளம், பார்ஸி, மலையாளம் (நர்ஸ்கள்), கன்னடம், பஞ்சாப் - இப்படி இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்களும் என்னை உயிர்ப்பிக்கப் போராடினார்கள் என்றால் - அது ஆச்சர்யப்படத்தக்க உண்மை.

'தெலுங்குதான் இல்லை' - இப்படி நான் எந்த நேரத்தில் ஆதங்கப்பட்டேனோ, கைகளை ஒடித்துக் கொண்டு பரக்கப் பரக்க

அனுராதா ரமணன்

விழித்த போது, என் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்வது போல டாக்டர் ரமேஷ் பாபு வந்தார். சுந்தரத் தெலுங்கர். மொத்தத்தில் மகாகவி பாரதி கனவு கண்ட, 'சிந்து நதியின் மிசை நிலவினிலே' பாடல் வரிகளை, நான் என் அறுவை சிகிச்சைகளின் மூலம் மெய்ப்பித்தேன்.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முதல் நாள் இரவு வரையில் என்னுடைய பிளட் ஷுகர் 400க்கு பக்கம் இருந்ததோ, மறு நாள் விடியற்காலைக்குள் அதை நார்மலுக்குக் கொண்டு வந்ததோ, டாக்டர்களின் சாமர்த்தியம்தான் (டென்ஷன் ஷுகராம். என்ன டென்ஷன் என்று இன்று வரையில் புரியவில்லை. டாக்டர் பாஷி இன்னும் கொஞ்சம் சிரிக்கலாம் என்று நினைத்தேன், அதுவா.. அல்லது டாக்டர் அகர்வாலை அசப்பில் பார்த்தால் என் சின்ன மாப்பிள்ளை போல இருக்கிறார் என்று மனசுக்குள் வெட்கப்பட்டேனே... அதுவா...) என்றாலும், ஆபரேஷன் தியேட்டர் போவதற்கு முதல் நாள் வரையில் என் அன்பான வாசகர்கள் அனுப்பிய கோவில் பிரசாதங்களும், கடிதங்களும்தான் என் உற்சாகத்துக்குக் காரணம். நாகூர் தர்க்காவில் எனக்காக ஒரு முஸ்லீம் சகோதரர் தொழுகை நடத்தியதாக நேரில் சந்தித்த போது தெரிவித்தார். அதே போல சைதாப்பேட்டை சின்ன மலைப்பகுதியில் ஒரு தேவாலயத்தில் கிறிஸ்துவ தம்பதியர் உபவாச ஜபம் இருந்திருக்கின்றனர். நேபாளத்தில் இருந்து கூட பிரசாதம்... இதை விடவும் வேறென்ன வேண்டும்?

அத்தனை அவஸ்தையான சமயத்திலும் எனக்குச் சிரிக்கவும், சிந்திக்கவும் நிறைய விஷயங்கள் இருந்தன ஜெயா...

ஆபரேஷன் தியேட்டருக்கு போவதற்கு சில மணி நேரத்துக்கு முன்பே என்னை



அமைதிப்படுத்தி, மெல்லிய உறக்கத்திலாழ்த்த நர்ஸ் எனக்கு காம்போஸ் ஊசி போட... நான், தியேட்டருக்குள் போனதும், டாக்டர் பாஷி, மற்றும் சகலருக்கும் கைகுலுக்கி, 'God Bless you... டென்ஷனாகாமல் நிதானமாகச் செய்யுங்கோ' என்று சொன்னதும், அவர்கள் மிரண்டு போய் நர்ஸை எகிறியதும்...

"செடடிவ் இன்ஜெக்ஷன் போடலையா... பேஷண்ட் முழுசா முழுச்சிட்டிருக்கு..."

ஒரு டாக்டர் சத்தம் போட, நான் அவரைச் சமாதானப்படுத்தினேன்.

"ஸாரி... நர்ஸைத் திட்டாதிங்க. அவங்க ஏதோ ஒரு ஊசி போட்டாங்க. தூங்கறதுக்கான ஊசின்னு தெரிஞ்சிருந்தா நான் தூங்கி

ஒன்... டூ... த்ரீ... ஸ்டார்ட்!

யிருப்பேன். எக்ஸ்ட்ரீம்லி ஸாரி..."

மேற்கொண்டு ஏதாவது பேசியிருப்பேன். மயக்க மருந்து நிபுணர் - மூக்குக்கும் வாய்க்கும் சேர்த்து மொத்தமாய் கவசம் மாட்டி விட்டார்.

சரியாய் மூன்று நாட்கள்... கண்ணாடி அறைக்குள் அப்படியே கிடந்தேன். நான் மட்டுமல்ல, என்னைப் போல இதய அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பலரும், அடுத்த மூன்று நாட்கள் இந்தக் கண்ணாடி அறைக்குள்தான் வாசம்... உடம்பைத் திருப்பக் கூட முடியாது. யாராவது வந்து புரட்டிப் போட்டால்தான் உண்டு.

கண்ணாடித் தடுப்புக்கு வெளியே நோயாளிகளின் உறவினர்களின் முகங்கள்... கவலையும், கண்ணீருமாய்... எனக்கு முழு பிரக்ஞை வந்து பார்த்த போது, அந்த முகங்களில் எனக்குப் பரிச்சயமான சில முகங்கள்...

நான் கண் திறப்பதைக் கண்டு சிரித்து, கையாட்டிய முகங்கள்... கட்டை விரலை உயர்த்திக் காட்டிய முகங்கள்... நடுவில் பாண்டியனின் முகம் 'பளிச்'செனத் தெரிந்தது.

நான் என்னவோ விழாவுக்குப் போகிற மாதிரி, தலைவாரிக் கொள்ள சீப்பு வேண்டும் என்று அவரிடம் ஜாடை காட்டினேன்.

அதை இப்போது கூட அவர் வேடிக்கையாகச் சொல்லுவார்.

"எப்ப நீங்க சீப்பு கேட்டீங்களோ, அப்பவே நீங்க ஓ.கே.யின்னு புரிஞ்சுட்டேன்மா..."

இவ்வரை...

...அதனை லகுவாக இதை எழுதி வந்தால், என்னவோ நாயுடு ஹாலுக்குப் போய் ரெடிமேட் 'பெட்டிகோட்' வாங்குகிற மாதிரி சுலபமானது 'பைபாஸ்' என்று நினைத்து விட வேண்டாம் சகோதரிகளே.

அதிலேயும் சில வில்லங்கங்கள் இருக்கின்றன. அதையும் உங்களுக்குத் தெரிவித்தே ஆக வேண்டும்.

பைபாஸ்ஸில் பாஸ் ஆன எட்டாம் நாள், தையல் பிரித்த பிறகு நான், போஸ்ட் ஆபரேடிவ்காக மறுபடியும் தேவகிக்குப் போக வேண்டும்.

என் ராசி என்று ஒன்று இருக்கிறதல்லவா? எல்லாருக்கும் ஏழு நாட்களில் அறுவை சிகிச்சையின் போது போட்ட தையல் அழகாய் ஒட்டிக் கொண்டு, ஏழாம் நாள் தையல் பிரித்ததும் படு சமர்த்தாய் இருக்குமாம்...

என் விஷயத்தில் அது இல்லை. நெஞ்சுக் குழியில் ஆரம்பித்து, நடு வயிறு வரையில் வந்த தையல், கடைசியில் முடிச்சு போட மறந்த மாதிரி, துவரம் பருப்பு அளவுக்குத் திறந்தே இருந்து, டாக்டர்களைத் திக்குமுக்காட வைத்தது.

இரண்டு நாள் அப்படியே மருந்து போட்டு, என்னென்னவோ உபசாரங்கள் எல்லாம் செய்து பார்த்தார்கள். பதினோராம் நாள், துவரம் பருப்பு துவாரம், மொச்சைக் கொட்டை அளவுக்குப் பிளந்து விட்டது.

"மறுபடியும் தைக்கலாமா?"

"அப்படி தைத்தால், ஆபரேஷனின் போது போட்ட தையல் சரியாக இல்லை என்று ஆகி விடாதா?"

"அப்ப என்னதான் செய்யலாம்?"

இப்படி டாக்டர்கள் கூடி, சிண்டைப் பிய்த்துக் கொண்டு, கடைசியில் 'மசால் தோசை' பார்சல் செய்வது போல, அப்படியே மூடி, என்னை தேவகி மருத்துவ மனைக்கு, டாக்டர் செரியனின் மேற்பார்வைக்கு அனுப்பி விட்டனர்.

போதாக்குறைக்கு, ஆபரேஷன் முடிந்த மூன்று நாட்கள், வாட்டர் பெட் இல்லாமல், சாதா படுக்கையில், புரட்டி விடப் படாமல் கிடந்ததன் விளைவு - பின்பக்கம் படுக்கைப் புண் என்கிற பெட் ஸோர்.

வால் போய் கத்தி வந்த கதைதான்.

இந்த இரண்டு பிரச்னைகளிலும் நான் பட்ட அவஸ்தைகளை எல்லாம் ஏற்கெனவே எழுதி விட்டதினால், மறுபடியும் அந்தப் பக்கம் போகாமல் இந்த ஏழு கடல் ஏழு மலையைத் தாண்டியதற்குப் பிறகு நிலைமை எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

முன்பே சொன்னது போல, பத்து வருடம் இளமையானது போல் உணர்வோம் சந்தியா. ஆனால், அந்த இளமையை, ஆரோக்கியத்தை, சுறுசுறுப்பை பாதுகாக்க, முன்பை விடவும் நாம் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

லட்சங்களைச் செலவழித்து இந்த உடம்பை சரி செய்திருக்கிறோம் என்பது ஒருபுறமிருக்க,

மறுபடியும் செலவழிக்க நம்மிடம் வசதி இருந்தாலும், உடம்பு இடம் கொடுக்காது என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

2000 - ஏப்ரல் 17ல் ஆபரேஷன்...

இது முடிந்து, வீட்டுக்கு வந்த போது, டாக்டரின் அறிவுரைகளில் மிக முக்கியமானது -

1. மறுபடியும் எடை கூடக் கூடாது!

2. அதிகமாய் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடாது. கோபம், கத்தல், அழுகை, ஆகாத்யம் நோ!

3. எளிமையான உணவு. எண்ணெய், நெய், கொழுப்பு சமாச்சாரங்களுக்கு, காசிக்குப் போகாமலேயே, கங்கையில் குளிக்காமலேயே தலைமுழுகி விடுங்கள்.

4. தினமும் 4 கிலோ மீட்டர் நடை. நடை ஒன்றுதான் சர்வரோக நிவாரணி.

அப்படியே கடைபிடித்தேன்; 2100 அக்டோபர் 22 வரையில். நடை என்றால் அப்படியொரு வேகம். சும்மா கன்றுக்குட்டி நடைதான். எனக்கே வியப்பாக இருந்தது.

'நானா இப்படி நடக்கிறேன்?'

என் கண்ணே பட்டு விட்டது. அந்த

இப்போது தர்பூஸ் சீசன். தர்பூசணிப் பழத்தை ஜூஸ் செய்து, அதில் சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸையும் கலந்து அருந்தினால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



விழாவுக்கு நான் போனதும், கைகளை ஒடித்துக் கொண்டதும்...

உங்களிடம் பொய் சொல்லக் கூடாது.

அந்தக் கைகளை அறுவை சிகிச்சை செய்யவே மூன்று மாதங்களாயிற்று. அதற்குப் பின் என் நடை தடைபட்டது என்னவோ உண்மை.

கைகள் உடைந்தால், கால்களுக்கு என்ன என்று கேட்கிறாயா ஜோதி?

இருக்கிறது. மறுபடியும் நடக்கும் போது கொஞ்சம் தயக்கம். விழுந்து விடுவோமோ என்கிற பயம். அதெல்லாம் மெள்ள மெள்ள இப்பொழுதுதான் கரைகிறது.

மற்றபடி, வீட்டுக்குள் நான்தான் சமையற்காரி. ஆதலால், டாக்டரின் யோசனைகளை அப்படியே கடைபிடிக்க முடிகிறது. சமீப காலமாய் பயம் உதறி சாலையில் நடக்கிறேன். ஆனால் கூட ஒரு துணை வேண்டும். விழுந்தால் பிடித்துக் கொள்ள மட்டும் அல்ல... அன்றையப் பொழுதின் வேலைகளைத் திட்டமிட... நேற்றிரவு பார்த்த டீ.வி. நிகழ்ச்சி பற்றி அசைபோட... எழுத வேண்டியவை பற்றிப் பேச...

இத்தனைக்கும் பாண்டியன் இருக்கவே இருக்கிறார்.

சில நாட்கள் காலையில் எழுந்திருக்கும் போதே, பள்ளிக்கூடம் போகும் சிறுமி போல, 'இன்றைக்கு ஒருநாள் வேண்டாமே' என்கிற ராகத்துடன்தான் எழுந்திருப்பேன். காலை வேளையில் விடிவதற்கு முன்பே காலிங் பெல்லை அழுத்தும் பாண்டியனிடம் என்ன சாக்கு சொல்லலாம் என்று யோசிப்பேன்.

"பாண்டியன், ராத்திரியெல்லாம் தூக்கமே இல்லே..."

"லேட்டா சாப்பிட்டிருப்பீங்க. ஆனா ஃப்ரெஷ்ஷா இருக்கீங்களே!"

"ஃப்ரெஷ்ஷாவா... என் மூஞ்சி எப்படி உப்பியிருக்குப் பாருங்க..."

"தனியா, புதுசா ஒண்ணும் உப்பலே. ஒரு ரவுண்டு நடந்தா சரியாயிடும்..."

வேறு வழியில்லை. இந்த மனிதரிடமிருந்து தப்பிக்க முடியாது.

ஆனால் -

நடக்கும்போதே, பத்தடிக்கு ஒரு முகம். புன்னகை வழிய... விழிகளில் நட்பைத் தேக்கியபடி.

"ஹலோ மேடம்..."

"குட்மார்னிங் மிஸஸ் ரமணன். மங்கையர் மலர்லே உங்க ஆர்டிகிலை என் ஒய்ஃப்புக்கு முன்னாலே நான்தான் படிக்கிறேன்..."

"ஆமா அனு, ஃபாஸ்டிங் ஷுகர் எவ்வளவு இருந்தா நல்லது?"

"ஆனாலும் உங்க தைரியம் எங்களுக்கு வராதுப்பா..."

இப்பொழுது புரிகிறதா? என் உற்சாகத்துக்கும், ஊக்கத்துக்கும் காரணம் யார் என்று?

நீங்கள்தான். சத்தியமாக நீங்கள்தான்.

சரி. இதுநாள் வரையில் பிரதான தேவதைகளான ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதய நோய், ஆஸ்டியோபெராஸிஸ் என்கிற எலும்பு பலமிழந்துப் போவது முதலியவைகளை உபாசித்து விட்டோம்.

அடுத்த இதழில், உபதேவதைகள், அதாவது மேற்கண்ட கோளாறுகளினால் ஏற்படக் கூடிய பக்கவிளைவுகள், அவைகளை எப்படிச் சமாளிப்பது என்று மேலோட்டமாய் கூறி, விடைபெறலாம் என்றிருக்கிறேன்.

அதுவரையில்,

அதிகாலை நடப்பது எத்தனை சுகம் என்பதை அறிய நடந்து பாருங்கள். சும்மாவாச் சும் தெரு முனை வரை அல்ல... குறைந்தது நாலு கிலோ மீட்டர்.

முதலில் இரண்டு கிலோ மீட்டர்... ரெடி? ஒன்...டு...த்ரீ... ஸ்டார்ட்!

(அடுத்த இதழில் நிறைவுறும்)

கைப் பையில் எப்போதும் வைக்கப்பட வேண்டிய பொருள் - சோப், டிஷ்யூ தாள்கள். பயணத்தின் போதோ, ஹோட்டல்களில் சாப்பிட்டபின் எண்ணெய்ப் பிசுக்குப் போக கழுவவோ, கோவில் பிரசாதம் உட்கொண்டபின் கை அலம்பவோ, சட்டென்று ஒரு டிஷ்யூ கிழித்துக் கையைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள மிகவும் வசதியாக இருக்கும்.

- கே. ஹம்ஸா



ஆரம்பம் முதலே ஆராதிக்க வேண்டும்!

‘‘சிறு வயது முதலே குழந்தைகளுக்கு உணவில் கவனம் செலுத்துவது போல, அழகிலும் கவனம் செலுத்தினால் நன்றாக இருக்கும்’’ என்கிறார் அழகுக் கலை நிபுணர் மஹாலக்ஷ்மி. இந்த இதழில் 0-10 வயது வரையிலான குழந்தைகளை எப்படி ஆராதிக்கலாம் எனக் கூறுகிறார்கள், குழந்தைநல மருத்துவ நிபுணர் ஜே. விஸ்வநாத் மற்றும் அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி.





ரோஜாப்பூ போன்ற பட்டு மேனியுடன், மென்மையான சருமத்துடனேதான் ஒவ்வொரு குழந்தையும் பிறக்கிறது. இதனை பேபி சோப் போட்டுக் குளிப்பாட்டுவதே அனைவரும் வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒரு மாதம் ஆன பிறகு ஆலிவ் ஆயிலை உடம்பு முழுவதும் மென்மையாகத் தடவி நன்றாகச் சலித்த கடலை மாவு கொண்டு குளிப்பாட்டலாம். தலையில் அதிக முடி இல்லாத குழந்தைகளுக்குத் தலைக்கும் அதே போல் ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி, கடலை மாவு தேய்த்தே குளிப்பாட்டலாம். காது வரை வழிந்து வரும் அடர்த்தியான முடி கொண்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஸ்பூன் கடலை மாவுக்கு, ஒரு ஸ்பூன் பயற்ற மாவைக் கலந்து தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம்.

தலைக்குக் குளிப்பாட்டும் போது சிறிது பஞ்சை எடுத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் தோய்த்துக் காதில் வைத்து விட்டுப் பிறகு குளிப்பாட்டினால் காதில் தண்ணீரோ, மாவோ போகாமலிருக்கும். குளிப்பாட்டிய பிறகு மெல்லிய துணி கொண்டு, காது, மூக்குத் துவாரங்களை மிருதுவாகத் துடைக்கவும். இவ்வாறு குளிப்பாட்டும் போது மிகவும் சூடான வெந்நீரை ஊற்றி குழந்தையைக் குளிப்பாட்டாதீர்கள். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படக்கூடும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குழந்தையின் சருமத்திற்கும் நல்லது, நரம்பிற்கும் நல்லது.

குழந்தையின் சருமத்தை மென்மையாகத் துடைத்த பிறகு, அளவாக பேபி பவுடர் போடவும். மெதுவாகக் குழந்தை மூச்சுத் திணறாத வண்ணம், மென்மையாக உடல் முழுவதும் பவுடர் போடவும். கண் மை, சாந்து முதலியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இதனால் அலர்ஜி ஏற்படலாம்.

அழகு நிலையத்தில் ஒன்று முதல் பத்து வயது வரை பெண் குழந்தைகளுக்கு செய்யக்கூடியவை வலியில்லாமல் காது குத்துவதும், தலைக்கு விதவிதமாக முடி வெட்டி விடுவதும்தான். காது குத்துவதை, ஜெல்லி தடவி கன் ஷாட் மூலம் செய்யலாம். தகுந்த முத்து, கல் வைத்த ஸ்டார், பவளம், கம்மல்களை இம் முறையில் போட்டு விடலாம்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு ஒவ்வொருவித முடி வெட்டி விடுவது அழகாக இருக்கும். அவரவர் முக அமைப்பிற்கு ஏற்ப இதனைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். அவரவர் முடிக்கு ஏற்பவும் ஹேர் கட்டைத் தீர்மானிக்கலாம்.

1. முடி மிகவும் சுருட்டையாக இருந்தால், ஷார்ட் பாய் கட், ப்ளன்ட் கட் மற்று பேஜ் கட் செய்யலாம்.

2. நீளமான நேர் முடியாக இருந்தால், டீப் **'U'** கட், ப்ளண்ட் கட், பாப்கட், பாய் கட், சைனா டால் கட், முன்புறம் ஃபிரிஞ்ச் வைத்த கட் ஆகியவை செய்யலாம்.

3. நீளமாக சொரசொரப்பான முடி இருந்தால் ப்ளண்ட் கட், பேஜ் கட், பாய்கட், மஷ்ரூம் கட் செய்யலாம்.

4. பட்டுப் போன்ற மென்மையான முடி இருந்தால் சைனா டால் கட், பேஜ் கட், ப்ளண்ட் கட், தாடை வரை நீண்ட பாப் கட் செய்யலாம்.

5. அலை அலையான கூந்தல் இருந்தால், டயானா கட், பேஜ் கட், டீப் **'U'** கட் செய்யலாம்.

6. சிறிய முக அமைப்பிருந்தால் தாடை வரை நீண்ட பாப் கட், பாய் கட், வரிசை வரிசையாக லேயர்ஸ் வைத்த மஷ்ரூம் கட் செய்யலாம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு 'டயாபர்' எனப்படும் நாப்பியை உபயோகிப்பது இப்போது சகஜமாகி விட்டது. ஆனால் தமிழ்நாட்டில் உள்ள வெயிலுக்கு இந்தப் பழக்கம் நல்ல தல்ல. இரண்டு தொடைகளும் உரசி புண்ணாகி விடும். அதனால் கூடுமானவரை வெளியே குழந்தையை எடுத்துச் செல்லும் போது மட்டும் 'டயாபர்' போடவும். மற்ற சமயங்களில் மெல்லிய ஆடையை மட்டுமே அணிவிக்கவும். 'டயாபர்' போடும் போது தொடையில் இரண்டு புறங்களிலும் மாய்ஸ்ட்டுரைஸர் போட்டுத் தடவிய பிறகே நாப்பியை போடவும். வயதாக ஆக இப் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கப் பழக்குவது நல்லது. தவழ்கிற காலத்தில் முட்டியைத் தரையில் உரசுவதால் முட்டிகள் கறுப்பாக மாறி விடும். அதற்குத் தயிர், எலுமிச்சைச் சாறு இரண்டையும் கலந்து மிருதுவான சருமத்தில் தடவி ஐந்து நிமிட நேரத்திற்குப் பிறகு குளிப்பாட்டி விடவும்.

ஒன்று முதல் மூன்று வயது வரை உள்ள குழந்தைகள் ஓடி ஆடி விளையாடும் போது உடம்பில் உள்ள ஈரப்பதம் வெளியேறி விடும். அதனால் பேபி மாய்ஸ்ட்டுரைஸிங் கிரீம் தடவி விட வேண்டும். இந்த வயதில் அநேக குழந்தைகளுக்கு முடி இறக்கியிருப் பார்கள். அதிகத் தலைமுடி இருக்காது. பள்ளிக்கும் செல்லாததால் பேன் தொல்லை இருக்காது. நல்ல தரமான புரோட்டீன் ஷாம்பூ போட்டுக் குளிப்பாட்டினாலே போதுமானது. இந்த வயதில் நிறைய மண்ணில் விளையாடும் வாய்ப்பிருந்தால் நகங்களைச் சுத்தமாக வெட்டி விட வேண்டும்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு வாரமொருமுறைதான் தலைக்குக் குளிப்பாட்ட முடியும். அந்த நீரில் வேப்பிலை போட்டுக் குளிப்பாட்டுவது நல்லது. இந்த வயதிலிருந்து குழந்தைகளுக்கு மாதமொரு முறை வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன், மிளகு - ½ ஸ்பூன், வேப்பிலை - 4, துளசி - 4 ஆகிய வற்றை அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் ஊறிக் குளிப்பாட்டுவது சூட்டைத் தணிக்கும். கிருமிகளை அணுகாமல் தடுக்கும்.

வயது ஏற ஏற தலையில் தேய்த்து ஊற வைக்கும் நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். இந்த வயதில் எதையும் தின்று பார்க்கலாம் எனறு தோன்றும். அதனால் கவனமாகச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிடப் பழக்கவும். பல்லைத் தேய்த்து விடும் போது ஈறுகளை இழுத்து விட வேண்டும். மெதுவாக ஒழுங்காக காலைக் கடன்களை முடிக்க, தானே பல் தேய்க்க, தானே சாப்பிட பழக்கி விட வேண்டும்.

ஐந்து வயதாகி விட்டால் இவற்றைத் தானே செய்து கொள்ளத்தான் குழந்தைகள் விரும்புவார்கள். இந்த வயதிலிருந்து பெண் குழந்தைகளுக்கு நகத்தில் பாலீஷ் போட்டுக்

கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வம் வரும். விடாமல் நெயில் பாலீஷ் போடுவது தவறு என்று எடுத்துக் கூறி ஆசைக்கு ஒருமுறை போட்டு விடலாம். நகத்தைத் தவிர விரலில் மற்ற பகுதியில் பட்டிருந்தால் உடனே நெயில் பாலீஷ் ரிமூவர் போட்டுத் துடைத்து விடவும். இதே போல், லிப்ஸ்டிக் போட்டுக் கொள்ளும் ஆர்வமும் அதிகரிக்கும். விசேஷங்களுக்கும், திருமணங்களுக்கும் செல்லும் போது மட்டும் போட்டு விடவும்.

தலைமுடி வளர்ந்து விடுமாதலால், தலையை பேன், பொடுகு வராமல் பராமரிக்க வேண்டும். இந்த வயதில் வேகமாக முடி வளரும். அதனால் விதவிதமாக முடியை 'பாப் கட்' செய்து விடலாம். பெண் குழந்தைகளுக்குத் தேங்காய் எண்ணெயில் அரை ஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் கலந்து உடல் முழுக்கத் தடவி, பயற்றமாவு அல்லது கடலை மாவு தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இதே போல் வீட்டிலேயே ஒரு 'ஹெர்பல் பாக்' தயார் செய்து கொண்டு வாரமொருமுறை தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

ஹெர்பல் பாக்

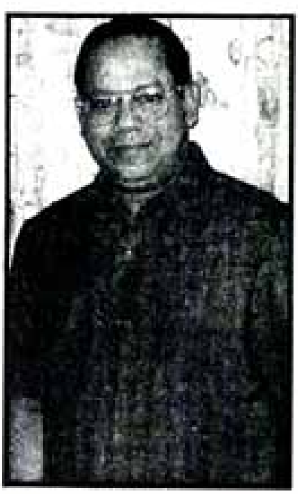
பாசிப் பயறு - 200 கிராம்,
கார்போ அரிசி - 50 கிராம்,
பூலாங்கிழங்கு - 50 கிராம்,
கோரைக் கிழங்கு - 50 கிராம்,
ரோஜா இதழ் - 50 கிராம்,
சந்தனம் - ஐந்து ரூபாய்க்கு.

இவற்றை நன்றாகக் காயவைத்து, அரைத்து வைத்துக் கொண்டு வாரமொரு முறை தேய்த்தால், சருமம் நிறம் கூடுவதுடன், சிறிய பூனை முடிகளும் உதிர்ந்து விடும். தலைக்கும் மேலே கூறிய வெந்தய பேஸ்ட்டை மாதமொருமுறை தடவி குளிக்கச் செய்யவும். சிறு வயதில் குழந்தைகளின் சருமத்திற்கும், முடி அழகிற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் தாய்மார்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் அக்கறையே, முப்பது வயது வரை குன்றாத இளமையுடன் அவர்கள் விளங்க உதவுகிறது.

இனி ஒரு வயது முதல் பத்து வயது வரையிலான குழந்தைகளை எப்படிப் பராமரிப்பது என்று டாக்டர். ஜே. விஸ்வநாத் கூறுவதைப் பார்ப்போம் :

டாக்டர். ஜே. விஸ்வநாத் :

பொதுவாக, பிறந்த குழந்தையின் எடை இரண்டரையிலிருந்து மூன்று கிலோ வரை இருக்க வேண்டும். ஆறாவது மாதத்தில் குழந்தையின் எடை இரண்டு மடங்காகவும், இரண்டு வயதில் நான்கு மடங்காகவும் அதிகரிக்கும். இதைக் கவனமாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஒன்றரை வயதான பிறகு சத்து மாவு கஞ்சி தயாரித்துத் தந்தால் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளரும்.



சத்துமாவு தயாரிக்கத் தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை - ½ கிலோ,
பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்,
ராகி - 100 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
முந்திரிப் பருப்பு - 3.

இவற்றைக் காயவைத்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். நான்கு ஸ்பூன் பொடிக்கு, 250 மி.லி. தண்ணீர் சேர்த்துக் கலக்கி, பத்து நிமிடம் வரை கட்டிப்படாமல் காய்ச்சி, கூழாகத் தயாரிக்கவும். இதனை காலை வேளையில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துத் தரலாம். இதனை எட்டு மணி நேரம் வரை வைத்துக் கொள்ளலாம். அதன் பிறகு கெட்டுப் போய் விடும்.

சிறு குழந்தைகளிடம் கவனமாக இருக்க வேண்டிய சில குறிப்புகள் :

1. குழந்தையின் தலை மற்றும் உடம்பிற்கு எண்ணெய்த் தடவி குளிப்பாட்டுவதால் அதன் சருமம் மிருதுவாக, மினுமினுப்பாக இருக்கும். ஆனால் கண், மூக்கு, காது துவாரங்களில் எண்ணெய் ஊற்றிக் குளிப்பாட்டக் கூடாது.

2. கண்ணிற்கு மை இட்டால் அழகுதான். ஆனால் அதனை கீழ் இமைகளில் இடுவதால், கண்ணின் ஓரத்தில் உள்ள துவாரங்கள் அடைபட்டு விடும். இதனால் எளிதில் இன்பெக்ஷன் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மையினை புருவத்தின் மேல் போடலாம். அவை கருமையாகவும், அடர்த்தியாகவும் வளர உதவும்.

3. குழந்தைகளைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் குளிப்பாட்டினால் சிவப்பாக இருக்கும் என்று நினைப்பது தவறு. குழந்தையின் தளிர் போன்ற மேனி சூடான வெந்நீர் ஊற்றினால் வெந்து போய் விடும்.

4. குளிப்பாட்டிய பிறகு சாம்பிராணி புகை போடுவது தவறு. இதனால் நுரையீரல்கள் பாதிப்படையும்.

மூன்று முதல் ஐந்து வயது வரை

இந்த வயதில் பல குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பிரச்னை இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது. இதைத் தடுக்க,

1. நீர் திரவமாக உணவை இரவு ஏழரை மணிக்கு மேல் தரக்கூடாது.

2. இரவு உணவாக இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி போன்ற உணவைத் தரவும்.

3. இரவு படுக்கப் போகும் முன் சிறுநீர் கழிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவ்வாறு கழித்த பிறகும் மீண்டும் ஒருமுறை முயற்சி செய்து முக்கி சிறுநீர் கழித்த பிறகே படுக்க வைக்க வேண்டும்.

ஐந்து வயதிற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளில் சிலருக்கு உடல் எடை அதிகமாகக் கூடும். இதனை கவனித்துக் குறைக்காவிட்டால், பிற்காலத்தில் அந்தக் குழந்தை சர்க்கரை நோய், இதய நோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படும். இதற்கு அக் குழந்தைக்கு அளிக்கப்படும் உணவில் கொழுப்பைக் குறைத்து, சத்துக்கள் அதிகமாக இருக்கும்படி கவனித்துத் தரவும்.

மற்றொரு வகை குழந்தைகள் உடலில் வளர்ச்சியே இல்லாமல் நோஞ்சானாக இருக்கும். இதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் சரியாகச் சாப்பிடாமலிருப்பதே. குழந்தை உணவைச் சாப்பிடாமலிருக்க என்ன காரணம் என்று கவனிக்க வேண்டும். உணவு சுவையாக, விரும்பியதாக இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் இருவரும் அலுவலகம் செல்லும் அவசர கதிக்கேற்ப ஏனோதானோவென்று சமைத்துத் தந்தால் குழந்தைகள் சாப்பிடாது. குழந்தைகளுக்கு உணவை ஆயா ஊட்டுவதனால் அவர்கள் கைகள் (உங்கள் கைகளும் தான்!) சுத்தமாக உள்ளதா என்று கவனிக்கவும். அசுத்தம் காரணமாக வயிற்றில் பூச்சி உருவானால் பசியின்மை ஏற்படும்.

பத்து வயது வரை குழந்தைகளை பராமரித்து, சத்தான உணவளித்து வளர்ப்பதோடு சரியான வயதில் தடுப்பூசிகளை கவனித்துப் போட வேண்டியது மிக மிக அவசியம். உடலளவில் ஏதேனும் ஆரோக்கியக் குறை ஏற்பட்டால் அதனை வளர விடாமல், தானே மருத்துவம் செய்யாமல் உடனடியாக குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

கை தவறுதலாக ஓமமும், சீரகமும் கலந்து விட்டது. பிரித்து எடுக்கப் பொறுமையும் இல்லை. நேரமும் இல்லை. தினமும், குடிப்பதற்குக் கொதிக்க வைக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு ஸ்பூன் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி குடித்தால் வெகு ருசி.

- சாந்தாராம் திவ்யா.




சுபானு
ஆண்டே
வருக

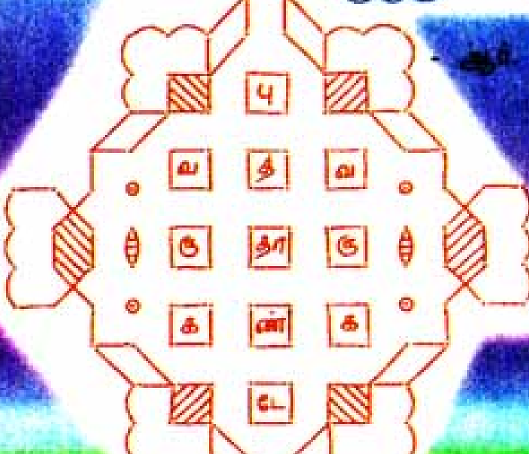

HAPPY
TAMIL
NEW
YEAR




புத்தாண்டே
வாழ்த்துக்கள்



- ஆர். பத்மாவதி


பு
வ த் வ
ரு தா ரு
க ண் க
டே


APRIL
FOOL

வெள்ளம் பேசியதே!..



சமையல் வேலையில் மும்முரமாக இருந்தாள் பர்வதம். பின்னால் சப்தமில்லாமல் வந்து,

"ப்பூ..." என்றான் கணேஷ். உண்மையில் பயந்தே போனாள்.

"என்னடா இது, சின்னப் பிள்ளை மாதிரி, நாளைக்குக் கல்யாணம் ஆகப் போற மாதிரியா நடந்துக்குறே?'' என்றாள்.

கல்யாணம் அப்புறம். "முதல்ல பொண்ணு வீட்டுல என்ன சொன்னாங்க, அத முதல்ல சொல்லு" என்றபடி அவன் நறுக்கிக் கொண்டு இருந்த கேரட் துண்டை வாயில் போட்டபடி கேட்டான்.

''ஏய், இந்நேரம் உனக்கு நியூஸ் வந்து இருக்குமே" என்று தன் மகனின் கண்களைப் பார்த்தாள்.

அவன் உண்மை என்பது போல் வெட்கத்தில் நெளிந்தான்.

"பெரியப்பா, அத்தையெல்லாம் இன்னிக்கு வருவாங்க, மேற்கொண்டு கல்யாண ஏற்பாடு பத்திப் பேசணும்" என்றான்.

"எல்லாம் சரிம்மா, ஒண்ணு கேட்கணும்" என்று தயங்கியவனாய், ''அது... வந்து மாமா எல்லாம் கல்யாணத்திற்கு வருவாங்களான்னு...'' அவனால் முடிக்க முடியாமல் நிறுத்திக் கொண்டான்.

பனிக்கட்டியை வாரிக் கொட்டியது போல் அவள் உறைந்து போனாள்.

வெளியில் கார் ஹாரன்



அடிக்க, ''அம்மா, பாஸ்கர் வந்திருக்கான், நான் வர்றேன்'' என்று அவள் பதிலுக்குக் காத்திராமல், அவள் யோசிக்கட்டும் என்று கிளம்பிப் போனான்.

இவ்வளவு நாட்கள் அவள், எதை மறக்க முயற்சி செய்து கொண்டு இருந்தாளோ, எதை மறந்து விட்டதாக நினைத்தாளோ, அதை அவள் மகன் இன்று பிள்ளையார் சுழி போட்டுத் துவக்கி உள்ளான்.

கொதித்துக் கொண்டிருந்த சாம்பாரை நிறுத்தினாள். மனம் கொதிப்பதை எப்படி நிறுத்துவது?

''மாப்பிள்ளை பேரு கைலாசமாம், நீ பார்வதம்... உங்களுக்குப் பிறக்கிற குழந்தைக்கு வெள்ளயங்கிரின்னு பேரு வை'' என தோழிகள் கிண்டலடித்தனர். பெண் பார்க்கும் படலம் இனிது முடிந்தது.

விஜயஸ்ரீ ஸ்ரீகாந்த்

அம்மா, அண்ணனைக் கேட்டாள், "ஏம்பா... ரொம்ப எதிர் பார்ப்பாங்க போல இருக்கே... உங்க அப்பா உனக்குன்னு ஒண்ணும் சேர்த்து வச்சிட்டுப் போகல... நம்மால முடியுமா?"

"நீங்க வேறம்மா, மாப்பிள்ளை முகத்தைப் பார்த்தீங்களா? பாங்க்ல வேலை. காலம் பூரா தங்கச்சியை ராணி மாதிரி வச்சுப்பார்."

"சின்னவளுக்கும் நீ செய்யணுமேப்பா..."

"அதெல்லாம் பார்த்தா முடியுமா? கடனை, உடன வாங்கியாவது இந்தச் சம்மந்தத்தை முடிச்சுடுறேன். கவலைப்படாதீங்க."

கல்யாண நாள் குறிக்கப்பட்டது. அண்ணன் தூக்கத்தை மறந்து பறந்து கொண்டு இருந்தார். சக்திக்கு மீறி ஏற்பாடுகள் நடந்தன. ஆனால் மாப்பிள்ளை

ஸ்ரீவத்ஸாவின் மேலும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

தரமான வீடுகள்

நியாயமான விலையில் !



தென் இந்தியாவில் தொழில் துறைக்கு பெருமை வாய்ந்ததும் கல்வி, கலாச்சாரம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து விளங்குவதும் கோயம்பத்தூர். இம் மாநகரில் தம் மூன்று படைப்புகளான ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கோயர், மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூவினால் நவீன வாழ்க்கையையும், உலகத்தரத்திற்கு இணையான வியாபார முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்திய ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட் நிறுவனத்தின் புதிய அற்புதப்படைப்பு தான் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ் ரெசிடென்சி.**

18 மாதங்களுக்குள் உங்கள் வீடு தயார்

சிறந்த கட்டிடக் கலைஞர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு, உயர்தர கட்டுமான பொருட்களையும், சாதனங்களையும் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் குடியிருப்பு **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்.** 21849 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கட்டப்படும் 32 பிளாட்டுகளை கொண்ட விசாலமானதும், வசதிகள் நிறைந்ததும், பாதுகாப்பானதும் **ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ நலராஜ்.**

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

வீட்டிலிருந்து ஏதாவது குற்றம், குறை வந்தவண்ணம் இருந்தது. பத்திரிகை நன்றாக இல்லை என்றார்கள். பீரோ சரியில்லை வேறு வேண்டும் என்றார்கள். வைர மோதிரம் ராசியில்லை என்றார்கள்.

தம்பிதான் விஷயம் கேட்டுக் கொதித்து விட்டான். அப்படியே அவனை மடக்கி, "மாப்பிள்ளை வீட்டார் அப்படி, இப்படி இருப்பாங்க, நீ சின்னப் பையன், வாயை மூடு" என்று அடக்கி வைத்தார் அண்ணன். அம்மாவின் முகத்தில் சந்தோஷத்தை விடக் கலவரம் அதிகமாக இருந்தது. கல்யாணம் நல்லபடியாக முடிய வேண்டும் என்று அத்தனை சாமிக்கும் முடிந்து வைத்தாள்.

பர்வதத்தின் கழுத்தில் தாலி ஏறியது. இனி எந்தப் பிரச்னையும் வராது என நினைக்கையில், ஏதோ சடங்கு செய்வதில் பிரச்னை ஏற்பட்டது. இருவர் சடங்கும், பழக்கமும் வேறாய் இருக்க, சிறிய விஷயம் பெரிதுபடுத்தப்பட்டது. விஷயம் விஸ்வரூபம் எடுத்தது, புகைந்தது, பற்றிக் கொண்டது.

எந்தப் பெண்ணும் வாழ்வில் அனுபவிக்கக் கூடாத கொடுமையாய் அண்ணன் அவளிடம் வந்து,

"கிளம்பும்மா நாம போலாம், இவுங்களோட உன்னை அனுப்பப் பயமா இருக்கு" என்று கலங்கினார்.

"தாலி கட்டியாச்சு. இனி அவளுக்கு எல்லாமே எங்க புள்ளதான்" என்று மாப்பிள்ளை வீட்டில் உரிமை கொண்டாடப்பட்டது.

"அதை என் தங்கை சொல்லட்டும்" என்று அண்ணன் நின்றார். அண்ணன் செய்த செலவுகளும், தான் அவருக்குப் பாரமாகக் கூடாதே என்ற நினைப்பும் அவளை மௌனியாக்கியது. இந்த மௌனம் மாப்பிள்ளை வீட்டிற்குச் சாதகமானது.

தன் அண்ணன், அண்ணியை ஏதாவது கல்யாணம் காட்சியில் எட்ட நின்று பார்த்து அல்ப சந்தோஷம் பட்டுக் கொள்வாள் பர்வதம். அந்தச் சந்தோஷத்திற்கு வேட்டு வைப்பது போல் கைலாசத்திற்கு வடமாநிலத்திற்கு வேலை மாற்றலானது. பின் வாழ்வில் எத்தனையோ மாற்றங்கள், ஆனால் இவர்கள் தொடர்பு மட்டும் முற்றிலும் அறுந்தே போனது. குழந்தைகள் எல்லாம் விடுமுறைக்கு மாமா வீடு, தாத்தா வீடு எனக் கிளம்ப, தன் குழந்தைக்கு அப்படி ஒரு சந்தோஷம் இல்லையே என அவள் தனிமையில் அழுத இரவுகள் ஏராளம். அவளுக்கு மௌனம் நட்பானது, நான்கு சுவரும் உறவானது. எல்லோரிடமும் 'மௌன குரு' என்ற பட்டப் பெயர் வாங்கித் தந்தது.

வாசலில் அழைப்பு மணி அடிக்க நினைவிலிருந்து மீண்டவளாய் எழுந்து கதவைத் திறந்தாள். கைலாசம் தன் அண்ணன், தங்கையுடன் நின்றிருந்தார்.

"நீ இன்னும் கிளம்பலயா? சீக்கிரம்... கணேஷ் அங்க நேரா வந்திடுவான்" என்றார்.

"இதோ" என கிளம்ப ஆயத்தமானாள்.

பெண் வீட்டாரிடம் சம்பிரதாயமான விசாரிப்புகள் முடிந்து கல்யாணப் பேச்சு ஆரம்பமானது. பர்வதம் எப்பொழுதும் போல் மௌனமாய் அனைவரையும் கவனித்துக் கொண்டு இருந்தாள். மாப்பிள்ளை வீட்டில் சொன்ன கருத்துகளுக்கு பெண் வீட்டிலிருந்து நேர்மாறான கருத்துகள் வந்தன. எங்கேயானாலும் எந்தத் தலைமுறையானாலும் கல்யாணம் என்றாலே இப்படித்தானோ? என பர்வதம் நினைத்துக் கொண்டாள்.

பெண் வீட்டில் நிறைய விஷயம் வேண்டாம் என்றார்கள். செலவை வேண்டும் என்றார்கள். ஆனால் முடிவில் மாப்பிள்ளை வீட்டினர் சொன்ன அனைத்தையும் மனமில்லாமல் ஒத்துக் கொண்டார்கள். பர்வதம் மகனின் முகத்தைப் பார்க்க, சங்கடத்தில் நெளிந்து கொண்டு இருந்தான். கடைசியாய்ப் பெண்ணின் தந்தை,

"நீங்க சொல்றதுக்கு எல்லாம் ஒத்துக்குறோம். திருமணம் மட்டும் தமிழ்த் திருமண

டீ டிகாஷனில் கருந்துளசி இலைகள் மூன்றைக் கலந்து பால் சேர்க்காமல் குடித்து வர, பல காலமாக உங்கள் நெஞ்சில் வாடகை கொடுக்காமல் குடியிருக்கும் கபம் வீட்டைக் காலி செய்து விடும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



மாய் இருக்கணும்" என்றார். இந்த ஒரு விஷயம் பிரச்னை கிளம்பப் போதுமானதாய் இருந்தது. மாப்பிள்ளை வீட்டினர், "அது எப்படி எங்க வழக்கப்படி..." என ஆரம்பிக்க, பார்வதம் குறுக்கிட்டு உறுதியான குரலில், "எங்களுக்கு அவகாசம் கொடுங்க. பேசிட்டுச் சொல்றோம்'' என சட்டென எழுந்து கொண்டாள்.

அங்கு இன்னுமொரு பார்வதம் உருவாவதில் அவளுக்கு விருப்பம் இல்லை. எல்லோரும் அவளை அதிர்ச்சியுடன் பார்க்க, அவள் மகன் மட்டும் அவளை நன்றியுடன் பார்த்தான்.

வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும், "நான் உங்க கூட கொஞ்சம் பேசணும்" என கணவனை நிறுத்தினாள்.

"தமிழ்த் திருமணம் பற்றி உங்க கருத்து என்ன?" என்றாள்.

"என் கருத்து முக்கியமில்லை. நம்ம சாதி, சனம் என்ன சொல்லும்? சடங்கு, சம்பிரதாயமுன்னு ஒண்ணு இருக்குல்ல'' என்றார்.

வேதனையாய்ச் சிரித்தவளாய், "என்ன சடங்கு? என்ன சம்பிரதாயம்? குழந்தை பிறந்தது முதல் சாகிற வரை ஆயிரம் விழாக்கள் உண்டு, எல்லாம் மனுஷனா உண்டாக்கினது. பேர் வைக்க, காது குத்தன்னு, இதெல்லாம் ஏன் தெரியுமா? உறவு பலப்படவும், ஆரோக்கியமா இருக்கவும், 'உன் நல்லது கெட்டதில் உனக்குத் துணையா நான் இருக்கேன்டா'ன்னு சொல்லவும்தான்.

''ஆனா இதெல்லாம் ஆரம்பித்த காரணமே மாறிப் போய் இன்னைக்கு நாட்டுல நடக்குற விழாக்களில் ஒரு பிரிவினருக்குத் துக்கத்தையும், தீராத ரணத்தையும் ஏற்படுத்துறது. பலரது மனசைக் காயப்படுத்தி, ஒரு சம்பிரதாயம் எனக்கு வேண்டாம். அது என்னோட போகட்டும்.

என் வாழ்க்கையில் விளையாடினீங்க, சின்னச் செடியை இடம் மாத்தினா கூட தாய் மண்ணோட கொண்டு வருவாங்க. ஆனா, நான் யாரும் இல்லாத அனாதையா வந்தேன். அன்னைக்கு எனக்காகப் பேச யாருமில்லை. அந்தச் சூழ்நிலையில் என்ன செய்யறதுன்னும் தெரியலை. ஆனா இன்னைக்கு வரப் போகிற மருமகளுக்காகப் பேச நான் இருக்கேன்.

''அந்தப் பொண்ணு எந்த விதத்தில் குறைச்சல்? நம்ம பையன் மாதிரியே படிச்சிருக்கா, வேலைக்குப் போறா, இன்னும் ஒரு படி மேல இந்தக் கல்யாணச் செலவு அனைத்தும் அவர்களுடையது. இவ்ளோ செய்யறவங்களுக்கு, ஒண்ணு விட்டுக் கொடுக்க நமக்கு மனசு இல்லை. ஏன்னா, நாம மாப்பிள்ளை வீடு!"

பொங்கி வந்த கண்ணீரைத் துடைத்தவளாய், "ஒரு பொண்ணு மனசுல இடம் புடிக்க அவளுக்கு மரியாதை பண்ண வேணாம். அவ உறவுக்காரங்களுக்குப் பண்ணினா போதும். நம்மள உசந்த இடத்துல வச்சுப்பா. இன்னைக்கு நாம இந்த ஒரு விஷயத்துல விட்டுக் கொடுத்தா, அவ நாளைக்கு நாப்பது விஷயத்தில் விட்டுக் கொடுப்பா. அன்பு வேணும்னா விட்டுக் கொடுக்கத் தெரியணும். அதிகாரத்தையும், உரிமையையும் காட்டினா, பதிலுக்கு வேதனையும், துக்கமும்தான் மிஞ்சும். இரு மனங்கள் இணையறது திருமணம் இல்ல. இரு வீட்டார் மனங்களும் இணையறதுதான் திருமணம்'' மூச்சு விடாமல் பேசி விட்டு அமர்ந்தாள் கண்ணீருடன்.

வீடே வாய் பிளந்து நின்றது. கைலாசம் எழுந்து வந்து மனைவியின் கைகளைப் பற்றினார். "மன்னிச்சுக்கோ தெரியாம செய்துட்டேன்னு சொல்ல மாட்டேன். அவை அனைத்தும் தெரிஞ்சே நடந்த தவறுகள். இதுக்குப் பிராயச்சித்தமாக நடக்கப் போகும் நம்ம பையனின் தமிழ்த் திருமணத்திற்கு உன்னோட அண்ணனும், தம்பியும்தான் தாய் மாமாவா முன்ன நிக்கப் போறாங்க'' என்றார் கலங்கியபடி.

கருவேப்பிலை, உப்பு, பெருங்காயம் சிறிய துண்டு, இஞ்சி இவற்றை அரைத்து விழுது போல் எடுத்து, பிரிட்ஜினுள் வைத்துக் கொண்டால், எப்போது வேண்டுமானாலும் 'கம கம நீர் மோர்' குடிக்கலாம்.

- ர. கிருஷ்ணவேணி.





• மனோன்மணி

இம்மாத இல்லத்தரசி



• ரேணுகா ஸ்ரீராம்



பொருள் : சாலட்

முதல் பரிசு :
'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்

கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் சாலட்

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸை பால், சர்க்கரை போட்டு குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரும் நாம் சாலட்டாக அதைச் செய்தால் சூப்பராக இருக்கும். சத்தும் அதிகம்.

தேவையான பொருட்கள் :

கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் - 2 கப்,
காரட் - 1 (பெரியது),
குடைமிளகாய் _ 1 (பெரியது),
கோஸ் - 1 சிறிய துண்டு,
முளைகட்டிய பயறு - 1 கப்,
வெள்ளரிக்காய் - 2,
தக்காளி - 1 (பெரியது),
பேபி கார்ன் - 3 (அ) 4,
வெங்காயத்தாள் - 1 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 2,
மாங்காய்ப் பொடி (ஆம்சூர் பொடி) - 1 தேக்கரண்டி,

எலுமிச்சம் பழம் - 1 (சிறியது)
சாட் மசாலாப் பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி,
மிளகுத் தூள் - 1 சிட்டிகை,
கொத்துமல்லி, புதினா - தலா 1 கட்டு (சிறியது),
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

காரட் மற்றும் வெள்ளரிக்காயை அலம்பி துருவிக் கொள்ளவும். குடைமிளகாய், கோஸ், தக்காளி, வெங்காயத்தாள், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, புதினா இவற்றை முடிந்த அளவு பொடியாக நறுக்கவும்.

நறுக்கிய மற்றும் துருவிய காய்கள், பயறு இவற்றை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு, ஆம்சூர், சாட் மசாலாப் பொடி, மிளகுப் பொடி, தேவையான அளவு உப்பு போடவும். பேபிகார்னை வட்ட வட்டமாக நறுக்கிப் போட வேண்டும்.

இவை எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். பிறகு தேவையான அளவு எலுமிச்சைச் சாறு விட்டுக் கலந்து விடவும்.

பரிமாறுவதற்கு ஐந்து நிமிடம் முன்னதாக பொரித்த கார்ன் ஃப்ளேக்ஸை இத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து விடவும்.

சாப்பிட அருமையான சுவையுடன் இருக்கும் இந்த சாலட்.

மொறுமொறுவென்று காய்கறிகளுடன் இருக்கும் இதன் சுவையை மேலும் அதிகரிக்க, சாப்பிடும் போது இனிப்பு மற்றும் காரச் சட்னி வகைகளை மேலாக ஊற்றிக் கொள்ளலாம். அதன் செய்முறை :

இனிப்புச் சட்னி :

பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம்,
திராட்சை - 50 கிராம்,
புளி - நெல்லிக்காயளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெல்லம் - 1 கட்டி,
காரப் பொடி - கொஞ்சம்.

பேரீச்சம் பழம், திராட்சை, புளியை ஒரு கப்பில் போட்டுச் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுக் குக்கரில் வேகவிடவும். வெந்ததை எடுத்து உப்பு, வெல்லம், காரப் பொடி சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும்.

காரச் சட்னி:

கொத்துமல்லி - 1 கட்டு,
புதினா - 1 கட்டு,
பச்சை மிளகாய் - 2,
உப்பு - தேவையான அளவு.

மல்லி, புதினாவை ஆய்ந்து அலசி பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும்.

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் சாப்பிடும் போது இந்தச் சட்னி வகைகளை மேலாகப் போட்டுக் கொள்ள சுவை அபாரம்.

குழந்தைகளுக்கு மாலை சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்க ஏற்ற வகை இது.

குறிப்பு : எலுமிச்சைச் சாறு கலக்கும் போது கவனம் தேவை. ஆம்சூர் பொடி வேறு இருப்பதால் புளிப்பு அதிகமாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கார்ன் ஃப்ளேக்ஸை கடைசியாகப் போட்டுத்தான் கலக்க வேண்டும்.

- திருமதி ரேணுகா ஸ்ரீராம்,
சென்னை - 44.

தலைக்கு வெந்தயம் அரைத்துக் குளிக்கும் பொழுது வெந்தயத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் கசகசாவையும் அரைத்துக் குளித்தால் முடிக்கும் நல்லது. நல்ல குளிர்ச்சியும் கூட.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/--

நுங்கு சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

இளம் நுங்கு - 4,
இஞ்சி - 1 அங்குலத் துண்டு,

பப்பாளிக்காயை தோல் சீவி உள்ளே யிருக்கும் கொட்டையும் நீக்கி ஆவியில் வேகவைத்துப் பிறகு மிக்ஸியில் அடித்து சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறி இறுகிய வுடன் நெய் விட்டு, ஏலக்காய், முந்திரி யும் போட்டுக் கிளறி, இறுகியவு டன் எடுத்தால் காசி அல்வா போல் இருக்கும்.

- ஆண்டாள்.

தயிர் - ¼ கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 3,
தேங்காய்ப் பூ - 1 டீஸ்பூன்,
மல்லித்தழை - 1 கட்டு,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. முதலில் நுங்கைக் கழுவித் தோல் உரித்து சிறிய துண்டுகளாக்கவும். இதில் எலுமிச்சை, உப்பு சேர்த்துக் குலுக்கி வைக்கவும்.

2. முந்திரிப் பருப்பை தேங்காய்ப் பூவுடன் மைய அரைத்துத் தயிரில் கலந்து வைக்கவும். இஞ்சியைக் கேரட் துருவலில் மெலிதாகச் சீவி வைக்கவும்.

3. உப்பு, எலுமிச்சைச் சாற்றில் ஊற வைத்துள்ள நுங்குத் துண்டுகளை தயிர், முந்திரிக் கலவையில் கலந்து இஞ்சித் துருவல்களையும் சேர்த்துக் கிளறவும்.

4. வாயகன்ற கண்ணாடி பவுல்களில் மாற்றி, மல்லித் தழைகளைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவி, 'சில்' என்று பரிமாறவும்.

கோடையில் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும் சுவையான, எளிதான சாலட் இது.

- திருமதி ஹலீமா ஹாஜி,
கும்பகோணம்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ரஷ்யன் சாலட்

சமீபத்தில் என்னுடைய தோழி, அவள் கணவர், பிள்ளைகளுடன் என் வீட்டிற்கு வந்திருந்தாள். அவள் என்னுடன் தங்கிய மூன்று நாட்களில் இரண்டு நாட்களில் நான் உ. கிழங்கு, வாழைக்காய், வெண்டைக்காய் என்று ரோஸ்ட் காய்கறியாகச் செய்தேன். மூன்றாவது நாள் அவள், தினசரி உணவில் ஏதாவது ஒரு சாலட் செய்து சாப்பிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி மிகவும் சுவையான 'ரஷ்யன் சாலட்' செய்து கொடுத்தாள். அன்று என் மகள், கணவர், மாமியார் உள்பட அனைவரும் இரண்டாவது முறை கேட்டு, ரசித்து இந்த 'ரஷ்யன் சாலட்டை'ச் சாப்பிட்டார்கள். இதைச் செய்வதும் சுலபம். ருசியோ அதிகம்!

தேவையான பொருட்கள் :

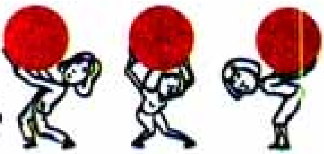
உருளைக்கிழங்கு - 2,
காலிஃபிளவர் - 1,
காரட் - 2,
கிரீன் பீஸ் - 200 கிராம்,
வெள்ளரிக்காய் - 1,
அன்னாசிப்பழம் - 8 துண்டுகள்,
வெண்ணெய் - 6 தேக்கரண்டி,
பால் - 1 கப்,
மைதா - 4 தேக்கரண்டி,
கிரீம் - 6 தேக்கரண்டி,
மிளகுத்தூள் - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

காரட், உருளைக்கிழங்கு இரண்டையும் நீளவாக்கில் நறுக்கவும். காலிஃபிளவரை ஒவ்வொரு இதழாக எடுத்து வெந்நீரில் போட்டு வைக்கவும். வெள்ளரிக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அன்னாசிப் பழத்தை வட்டமாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலிஃபிளவரை வெந்நீரில் இருந்து எடுத்து விடவும். உருளைக்கிழங்கு, காரட்,

கடுமையான மாதவிடாயின்



பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!



சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோரானா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோரானா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 85% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட, ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

www.ControlHeavyPeriods.com/india

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

Johnson & Johnson

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ.: 434 5535/23/25/3530,
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

"புதுமையான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தீர்வுகளால் பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துகிறது".

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50.
✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18.
✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை - 600 030.
✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆ : (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பெரிக்ஸ், சென்னை-600 012.
✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34.
✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116.
✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 6வது குறுக்கு யுனைடட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024.
✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44.
✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, ஷீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பேட் காந்திபுரம், கோவை-641012.
✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் கமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.
✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைப் ரோட்ஸ், சேலம்.
✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண், 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம்.
✆ : (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002.
✆ : (0462) 2580979/80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங் கோட்டை-627 002. திருநெல்வேலி.
✆ : (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆ : (0462) 2531777, 2530410, Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001.
✆ : (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.லிட்., டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. லிட்., மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஷ்வரி, அல்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலகாடி, மதுரை-625 016.
✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy, please contact any of the above consultants.

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரப்பி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல்லில், தோசை முக்கியமாக ஆப்பம் வார்க்கும் போது, அதற்கு என்று கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் மரக்கரண்டி தேவையே இல்லை. மாவை ஊற்றி, எண்ணெயும் விட்டு மூடி போட்டு வார்த்தால், வெந்தவுடன் ஒரு தட்டில் கவிழ்த்து விட வட்ட வட்ட தோசை, ஆப்பம் நொடியில் தயார். கரண்டி உபயோகப்படுத்தித் திருப்பிப் போட்டு தவாவை காயப்படுத்தாமல் இருப்பதால், அதில் உள்ள டெப்ஃலான் பூச்சு தேயாமல் நாள்பட உழைக்கும்.



- கஸ்தூரி சேஷகுமார்.

காலிஃபிளவர், கிரீன் பீஸ் இவைகளைத் தனித்தனியாக தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வெண்ணெய், பால், மைதா இவற்றை ஒரு வாணலியைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். இவை மூன்றும் சேர்ந்து நன்கு கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். இவை ஒன்று சேர்ந்து கெட்டியானவுடன், ஆறவைக்கவும்.

இப்பொழுது வேகவைத்த காய்கறிகளை ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, பரப்பி, இதன் மேல் பால் கலவை மற்றும் கிரீமைக் கொட்டி, பரப்பவும். அன்னாசிப் பழத் துண்டுகள், வெள்ளரிக்காய் ஆகியவற்றையும் இதன் மேல் கொட்டி நன்கு பரப்பவும். இதன் மேல் மிளகுத் தூளை தூவி பரிமாறவும். இதை அப்படியே சுவைக்கலாம். 'பிரிஜ்ஜில்' வைத்தும் சாப்பிடலாம். ஒரு புதுச் சுவையுடன் இருக்கும் இந்த 'ரஷ்யன் சாலட்.'

- ஆர். சுஜாதா, சென்னை - 33.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பீட்ரூட் சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

பீட்ரூட் துருவல் - 200 கிராம்,

நிலக்கடலை - 100 கிராம் (4 மணி நேரம் ஊறியது),

தேங்காய்த் துருவல் - 50 கிராம்,

எலுமிச்சைச் சாறு - 10 கிராம்,

உப்பு - 5 கிராம்,

கொத்துமல்லித் தழை (அ) பார்ஸ்லி - 5 கிராம்,

மிளகு, சீரகத் தூள் _ 5 கிராம்,

கிண்ண வடிவில் செய்த முட்டைகோஸ் இலைகள் - 10,

முட்டைகோஸ் இலைகளை இணைக்க கிராம்புகள் - 20,

அலங்காரத் தட்டு - 1.

செய்முறை :

1. முதலில் 100 கிராம் நிலக்கடலையை நான்கு மணி நேரம் ஊறவைத்து, நீரை வடிகட்டி, உதிரியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. 200 கிராம் பீட்ரூட்டை நன்கு கழுவி, தோல் சீவி, துருவிக் கொண்டு அதில் ஊறிய நிலக்கடலையைச் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும்.

3. பிறகு எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து விதைகளை நீக்கி, 5 கிராம் சாற்றுடன், உப்பு 5 கிராம் கலந்து ஊற்றிக் கலக்க வேண்டும். மரக்கரண்டியில் கலந்தால் நல்லது.

4. கிராம்பு பயன்படுத்தி முட்டைக் கோஸில் கிண்ணம் போன்று வடிவமைக்கப் பட்ட முட்டைக்கோஸ் கிண்ணத்தில் பீட்ரூட் கலவையைப் போடவும்.

5. அதன் மேல் 10 கிராம் தேங்காய்த் துருவல், 5 கிராம் மிளகு, சீரகத் தூள் தூவவும்.

6. பொடியாக நறுக்கப்பட்ட கொத்து மல்லித் தழை அல்லது பார்ஸ்லி இலையை ஆய்ந்து, கழுவி, பொடியாக நறுக்கி, தூவி அலங்கரிக்கவும்.

7. அழகிய தட்டில் முட்டைக்கோஸ் கிண்ணங்களை வைத்து உபசரிக்கவும்.

பின்குறிப்பு : கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் பீட்ரூட் துருவல் போட்டு அதன் மேல் நிலக்கடலை, தேங்காய்த் துருவல், உப்பு கலந்த எலுமிச்சைச் சாறு, பொடியாக நறுக்கப்பட்ட கொத்துமல்லி அல்லது பார்ஸ்லி தழை, மிளகு, சீரகப் பொடி என்று வரிசையாக ஒன்றன் மேல் ஒன்றை அடுக்கடுக்காய் போட்டுக் கொடுத்தால் பார்க்க மிக அழகாய் இருப்பதால் குழந்தைகளைக் கவரும். விரும்பி உண்பார்கள்.

- திருமதி மனோன்மணி சுந்தரராஜ், திருச்சி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

நவ கனி சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஆப்பிள் - 1,
அன்னாசிப்பழம் - 2 துண்டுகள்,
ஆரஞ்சு - 1,
திராட்சை - 100 கிராம்,
வாழைப்பழம் - 2,
பப்பாளி - 3 துண்டு (நீளவாக்கில் வெட்டியது),
சப்போட்டா - 1,
பலாப்பழம் - 6 சுளைகள்,
மாதுளை முத்துக்கள் - 1 பிடியளவு,
சர்க்கரை - 3 கோப்பை,
எலுமிச்சைச் சாறு - 4 டீஸ்பூன்,
தேன் - 5 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

மேலே சொல்லப்பட்ட நவகனிகளையும், தோல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதில் எலுமிச்சைச் சாறை ஊற்றிக் கலக்க வேண்டும். இது பழங்கள் நிறம் மாறாமல் இருக்க உதவும். சர்க்கரையைச் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துப் பாகு காய்ச்சி ஆற வைக்கவும். பாகு ஆறியதும் அதில் பழக் கலவையைப் போட்டுக் கிளறுங்கள். இந்தக் கலவையை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும். சிறிது குளிர்ந்த பின் சின்ன ஐஸ்கிரீம் கிண்ணங்களில் வைத்துப் பரிமாறவும். பரிமாறும் போது ஒவ்வொரு கிண்ணத்திலும் மேலாக ஒரு டீஸ்பூன் தேன் விடவும். இப்போது சாப்பிட்டால், ஆஹா! என்ன ருசி!

- திருமதி சியாமளா ராஜசேகர், சென்னை - 13.



புகைப்படம் விரும்பாத பாபா!

மகாராஷ்ட்ராவில் நாக்பூருக்கு முன்பாக, சென்னை - புதுதில்லி வழித்தடத்தில் ஆவர்பூர் என்ற இடம் உள்ளது. இங்குள்ள எங்கள் கம்பெனி ஊழியர்களின் வளாகத்தில் ஒரு வினாயகர் கோயில் நம் தென்னிந்திய பாணியில் கட்டி, தமிழ் அர்ச்சகர் அமர்த்தி, நம் பழக்க முறைப்படி வழிபாடு நடக்கிறது.

இங்கு ஒரு பாபா கோயில், ஷீரடி பாபா போன்ற அமைப்பில் உள்ளது. நாம் நேரில் பாபாவைப் பார்த்தால், பாபா நம்மைப் பார்ப்பது போலவே இருக்கும். மிகவும் சக்தியுள்ள பாபா. ஆனால் அவரைப் புகைப்படம் எடுத்தால் பாபா கூரையைப் பார்ப்பது போல, விழிகள் மேலே இருக்கும். இந்தக் கலியுக அதிசயம் இது.

- மீனாட்சி குணசேகரன்

பாமாயில்: வடாம் பொரிக்கலாம், வாகனமும் ஓட்டலாம்!



இன்று உலகம் முழுவதும் மிக அதிக அளவில் பயன் படுத்தப்படும் சமையல் எண் ணெய் பாமாயில். அனைத்து உலக நாடுகளின் பாமாயில் தேவையைப் பூர்த்தி செய் கிற இரண்டு முக்கிய நாடு கள் மலேசியாவும், இந்தோ னேஷியாவும். மலேசியா விலிருந்து அதிக அளவில் பாமாயில் வாங்கும் நாடு இந்தியா என்றெல்லாம் சொன்னால், ஆச் சரியமாக இருக் கும்.

ஆனாலும், இந்தியாவில் பாமாயில் என்றவுடன் நினைவுக்கு வருவது ரேஷன் கடை தான். அதனால், பாமா யில் என்பதே, ஏழை மக்க ளுக்கான ஒரு சமையல் எண்ணெய் என்கிற ஓர் எண்ணம், மக்கள் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்து விட்டது. "ஆனால், உண்மையில், பாமா யில் மற்றெந்த வகை சமையல் எண் ணெய்களையும் விட தரத்தில் சிறந் தது; விலையில் குறைந்தது'' என் கிறார் ஐ.நா. சபை யின் உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து திட்ட நிபுண ரான டாக்டர் நிவின் ஸ்கிரிம்ஷா.

அவர் கூறிய இன்னும் சில சுவையான தகவல்கள் : "பாமாயி லின் எரிநிலை 270⁰ என்பதால் இதனைப் பயன்படுத்தி சமைக்கப் படும் உணவுப் பொருட்கள், சத்துகளை நீண்ட காலம் பாதுகாத்து, உடலுக்கு வலு சேர்க்கிறது. இதில் வறுத்து எடுக்கப்படும் சிப்ஸ் போன்றவை, நீண்ட நேரத்துக்கு நமுத் துப் போகாமல், மொறு மொறுப்புடன் இருக் கும்.''

இன்று மேலைநாடு களில் ரொட்டி, கேக், சிப்ஸ், டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், குழந்தைகள் உணவு, சூப் வகைகள் என்று பலவித தயாரிப்பு களிலும் பாமாயில் தான் பயன்படுத்தப்படு கிறது. இதில் சமைக்கிற போது, பொருட்களின் இயற்கையான நிறம் பாதுகாக்கப்பட்டு கிறது. பாமாயில் எளிதில் ஜீரண மாகும் குண முடையது. மற் றெந்த எண் ணெய்களை யும் விட, பாமாயிலில் சமைத்ததைச்

சாப்பிடுபவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியங்கள் குறைவு என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

சுத்திகரிக்கப்படாத பாமாயிலில் 'ஏ' மற்றும் 'ஈ' வைட்டமின்கள் இருப்பதால், ஆப்பிரிக்க நாடுகளில், இந்த வைட்டமின் குறைபாடு உடைய குழந்தைகளுக்கு, நேரடியாகவே சுத்திகரிக்கப்படாத பாமாயிலைக் கொடுக்கிறார்கள்.

சமையலுக்கு மட்டுமில்லாமல், பாமாயிலுக்கு ஏகப்பட்ட பயன்கள் உண்டு என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பாமாயில் பிஸ்கட், கேக் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுகிறது; சோப்புத் தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மெழுகுவர்த்தி தயாரிக்கவும் பாமாயிலைப் பயன்படுத்தலாம்; அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிக்க பாமாயில் பயன்படுகிறது.

அவ்வளவு ஏன்? பாமாயிலைப் பயன்படுத்தி மோட்டார் வாகனங்களை ஓட்ட முடியும் என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. அதெல்லாம் சரிதான்! ரேஷன் கடையில் கியூவில் நின்று பாமாயில் வாங்குவது அத்தனை சுலபம் இல்லையே என்று அங்கலாய்க்கிறீர்களா?



அரசாங்கம் இறக்குமதி செய்து, ரேஷன் கடைகள் மூலமே பாமாயிலை விநியோகம் செய்து கொண்டிருந்த காலம் மாறி விட்டது. இப்போது, தனியார் நிறுவனங்கள் இறக்குமதி செய்து, சூரியகாந்தி எண்ணெயைப் போலவே சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாமாயில், எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. அதுவும் சமீப காலமாக தென் தமிழ்நாட்டில், அறிமுகமாகியுள்ள பாமாயில் பாக்கெட் சக்கைப்போடு போடுகிறதாம்.



— எஸ். சந்திரமௌலி

உங்களை செல்வந்தராக்க வாங்குங்கள்
உங்களை செல்வந்தராக்க வாங்குங்கள்
உங்களை செல்வந்தராக்க வாங்குங்கள்

வெயில் காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. இனி எல்லோருக்கும் பழங்களையோ, பழரசங்களையோ சாப்பிட்டால் தாகம் அடங்குவதுடன், உடல் ஆரோக்கியமும் கெடாமல் இருக்கும் என்று நம்பிக்கை உண்டு. பலர் பழங்களுக்குப் பதில் பழரசங்களே மேல் என்று நினைக்கின்றனர். பிடித்த மாதிரி பழரசங்களை விதம் விதமாகக் கொடுக்க பழரசக் கடைகள் பல உள்ளன. ஆகவே சுலபமாகப் பழரசம் சாப்பிடுவதைப் பலர் விரும்புவதில் ஆச்சர்யம் ஒன்றும் இல்லை.

ஆனால் டயடிஷியன்கள் மற்றும் அழகு அகங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதன் மூலம் இயற்கையான சத்து கிடைக்க வழிவகுக்கிறது என்கின்றனர். அந்தந்தக் காலத்திற்கேற்ப கிடைக்கும் பழங்களை உண்பதன் மூலம் உடல் எடையைச் சீராக வைத்திருக்க முடியும் என்று ரீட்டா என்ற டயடீஷியன் கூறுகிறார்.

மேலும் பழங்களைக் கடித்து, மென்று சாப்பிடுவது முழு உடம்பிற்கு நல்ல பயிற்சியாகிறது. பற்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது. இப்படி இயற்கையான பழங்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம், உடல் ஜீரண உறுப்புகள் நல்ல நிலையில் இருப்பதோடு, நம் உடல் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுவதும் சுலபமாகும். ஆனால் பழரசங்கள் மட்டுமே சாப்பிடுவது சோம்பேறித்தனமான யோசனை என்கிறார் ரீட்டா.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம். இயற்கையான பழங்களைக் காட்டிலும், பழரசங்களில் அதிக கலோரிகள் உள்ளன. டில்லியில் உள்ள பல்லவி வைஷ் ஹீலிங் கிளினிக் ஓர் ஆரஞ்சில் 50 கலோரிகள் உள்ளதென்றால் ஒரு கிளாஸ் ஆரஞ்சு ரசத்தில் சுமார் 250 (இருநூற்றைம்பது) கலோரிச் சத்துக்கள் உள்ளன என்று கூறுகிறது. சர்க்கரை இல்லாமலேயே 250 கலோரிகள் உள்ளன. மேலும் பழங்கள் சுலபமாக ஜீரணமடையும். ஆனால் பழரசங்கள் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாக அதிக நேரமாகும்



பழமா? பழரசமா?

என்றும் அறியப்படுகிறது.

பழங்களில் ஈரத்தன்மை அதிகமாக அதிகமாக கலோரிகள் குறைவாகும். உதாரணமாக மாம்பழம், வாழைப்பழம், திராட்சை போன்ற பழங்களில் கலோரிச் சத்து அதிகம். ஆனால் முலாம்பழம், தர்ப்பூசணி மற்றும் பப்பாளி போன்றவற்றில் கலோரிகள் குறைந்து, வைட்டமின் சத்து அதிகமாக உள்ளதால் இவை சாப்பிடுவதற்கு மிகச் சிறந்தவை.

பழங்களில் அதிகச் சத்து அதன் தோல்களின் அடியில்தான் உள்ளது. நாமோ பழங்களை தோல் எடுத்து விட்டுச் சாப்பிடுகிறோம். ஆனால் பழரசத்திற்கோ பழத்தை அரைத்து வடிகட்டி விடுவதால் சக்தி அனைத்தும் பழ விழுதில் தங்கி விடுகிறது. ஆகவே உபயோகமில்லாத ரசத்தைச் சாப்பிட்டு, உபயோகமான விழுதைக் குப்பையில் போடுகிறோம். மேலும் பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவதன் மூலம் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் நார்ச்சத்து கிடைக்கும். சிலர் பழங்களை அரிந்து வெகுநேரம் வைத்திருப்பார்கள். சிறிது எலுமிச்சை ரசம் தடவி வைத்தால் அவை கெடாமல் இருக்கும். கூடிய வரையில் அரிந்தவுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

இன்றைய அவசர யுகத்தில் சுலபமாகக் கிடைக்கும் பலவித பழரசங்கள் தடை செய்யப்பட வேண்டுமா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஆனால் விளையாட்டு வீரர்கள், நோயாளிகள், குழந்தைகள், பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகள், கர்ப்பிணிகள், மற்றும் வயதானவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். மற்றவர்கள் பழங்களைச் சாப்பிடுவதுதான் சிறந்தது. பல் இல்லாதவர்கள் பழரசம் சாப்பிடலாம். பற்கள் உறுதியாக உள்ளவர்கள் பழங்களை உண்பதால் ஆரோக்கியம் சீர்படும் என்று டயடீஷியன்கள் கூறுகிறார்கள்.

— இந்திரா கோபாலன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ரெடி' ஜூஸ் *கடைசி தேதி : 15.04.2003*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மூட்டு வலியா?



தமிழகமெங்கும் கிடைக்கும்

STOCKISTS

Chinmaya Nagar	Vasantha Enterprises	24796351, 24794101
Sowcarpet	Srinath Medical Agencies	25352799, 25359087
Annanagar	Perfect Medical Enterprises	26150253, 26150948
Teynampet	Pream Pharmaceuticals	24338456, 24335098
Mylapore	S.V.S.Agencies	24941067
Perambur	Kumaran Pharma Agencies	**26704285, 26702822**
Tiruvottiyur	Kumaran Agencies	25734336, 25727953
Nanganallur	Shri Murugan Agencies	22327451
Chitlapakam	V.A.Agencies	22237379
Pudukkottai	A.V.Medical Agencies	220181, 224171
Dindigul	Alagappa Agencies	2433914, 2433915
Palani	Best Medical Agencies	245049, 247690
Mayiladuthurai	Chellas Enterprises	2243272
Madurai	Dhanalakshmi & company	2621421, 2631582
	Sri Pushpa Agencies	2630371, 2630719
Nagapattinam	Eagammal Agencies	220983
Erode	ESS Jay Agencies	2268855
Krishnagiri	Kuttappa Agencies	231211
Tirupur	Kumaran Pharma	2427193
Kanchipuram	Kanagavalli Pharma	220326, 233144
Karaikal	Maragatham Medicals	222079
Coimbatore	M.S.Agencies	2491564
Thiruvallur	Medicare Agencies	264997
Arakonam	Murugan Pharma	224225
Tiruvannamalai	Mohana Agencies	227689
Tiruvarur	Maharaja Traders	226146
Pollachi	Pharmaceutical Services	220435, 223335
Pondycherry	Pharm House	2212001, 2211702
Cuddalore	Arcot Agencies	230592
Tindivanam	P.R.R.Pharma	224313
Karur	Showrao Agencies	236573
Thanjavur	Sidharth Pharma	224024
Vandavasi	Srinivasa Medicals	225136
Chengalpattu	State Pharma Distributors	222159
Kumbakonam	Sri Bargavi Agencies	2426426
Ranipet	Sri Rajeswari Pharma	222788
Villupuram	Saraswathi Agencies	224224 224242
Tirupattur	Srinivasa Pharma	227498, 221145
Tirunelveli	SPM Medical mart	2333801, 2331318
Erode	Shri Ramana Medical Agencies	2253421
Chidambaram	Salamia Distributors	220871
Arni	Sri Guna & Company	226470
Nagerkoil	Saravana Pharmaceutical	232341
Trichy	Uthra Marketing	2760542
	V. R. Agencies	**2740933**
Salem	Vinayaga Agencies	2266098, 2266114

அருள்மழை பொழியும் திருஅண்ணாமலையில் சித்ரா பௌர்ணமியன்று

சிவமடத்தில் தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம் !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையில் ஆறாம் ஆண்டில் தொடர்ந்து அன்னதான சேவை !

- இமயமலையை விட காலத்தால் மூத்ததாகும் தெய்வத்திருமலையான தீபத்திரு அண்ணாமலை. ஒளி ஒன்றே கண்கண்ட கடவுளின் வடிவம் என்பதை உணர்த்தும் ஆதித் திருத்தலமாக விளங்குவது திருஅண்ணாமலை. திருஅண்ணாமலையாரை 14 கி.மீ. வலம் வந்தால் ஈரேழு 14 லோகங்களையும் சுற்றிய பலன் தரும் திருத்தலம் திருஅண்ணாமலை ஒன்றே ஆகும். இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த திருஅண்ணாமலையில கிரிவலம் வரும் இறைஅடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண் பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அடி அண்ணாமலையில் உள்ள சிவமடத்தில் அன்னதானம் சிறப்பான முறையில் செய்யப்படுகிறது. இந்தப்புனித அன்னதான இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும் தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம் வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அரும்பெரும் தெய்வீக அருளையும் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

◊ பிறந்தநாள் ◊ திருமண நாள் ◊ முன்னோர்கள் திதி நாள் ◊ வாழ்க்கையில் உயர்வு ◊ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ◊ நிரந்தர வேலை பெற ◊ கல்யாண பாக்கியம் பெற ◊ நல்ல வரன் அமைய ◊ புத்திர-பிள்ளை பாக்கியம் பெற ◊ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ◊ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ◊ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ◊ புதிதாக தொழில் தொடங்க ◊ புதிதாக வீடு, மனை பெற ◊ வாகன யோகம் பெற ◊ நல்ல சிந்தனை பெற ◊ சிந்தனை வளம் பெருக ◊ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ◊ நீண்ட ஆயுள் பெற ◊ தெய்வ சக்தியுடன் திகழ ◊ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ◊ உலக ஒற்றுமை பெற ◊ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ◊ தேச ஒற்றுமை பெற ◊ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்...

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுகு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுகு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

*ரூ.5000 - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திரு அண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை ,அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ. 5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

• நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறைபணி சேவைகளாக "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, E-mail:siva siva @ vsnl.net



ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன்

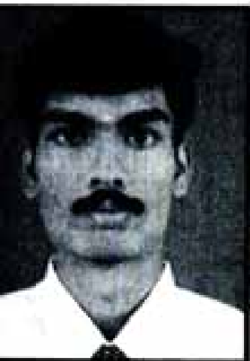
"உடல் நலம், மன வளம், பணபலம் அதுவே பௌர்ணமி கிரிவலம்"

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் ஒவ்வொரு லட்சியம் இருக்கும். அதனை அடைய முழுமூச்சுடன் உழைப்பது வெற்றி இலக்கை அடைய உதவும். அதில் உடல்ரீதியாக தடைக்கற்கள் ஏற்பட்டால்? அதையும் தாண்டி வெற்றி அடைந்துள்ள சிலரைப் பாருங்களேன். அவர்கள் மன உறுதியுடன், அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட திருப்பங்களும் உங்களுக்குத் தென்படும்!

ஊனம் இருந்தாலும் உயர்வடையலாம்!

வெங்கடேஷ் : *(மன ஊனத்தை வென்ற விளையாட்டு வீரர்)*

திண்டுக்கல்லைச் சேர்ந்த வெங்கடேஷ் பிறந்ததிலிருந்து காது சரியாகக் கேளாதவர். வளர வளர மனவளர்ச்சியும் குறைவாக இருப்பது தெரிய வந்தது. இதனால் பள்ளிப் படிப்பு சரியாகப் படிக்க முடியவில்லை. நடைமுறை வாழ்க்கையிலும் எல்லாவற்றிற்கும் அடம்பிடிப்பதும், முரண்பாடாக நடந்து கொள்வதுமாக இருந்தான். இந்த நிலையில் உறவினர் ஒருவரின் மூலம் சென்னையில் அடையாறில் இருந்த 'பாத் வே' என்ற மனநலம் குன்றிய குழந்தைகளுக்கான பள்ளியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, அதனை நடத்தி வரும் திரு. பிரசாத்தை அவருடைய பெற்றோர்கள் சந்தித்தனர். 'பாத் வே' பள்ளியில் அவனைச் சேர்த்து விடவே அங்கேயே தங்கி, படிக்கத் தொடங்கினான்.



நாளடைவில் அவன் நடத்தையில் மாற்றங்கள் தெரிய ஆரம்பித்தன. படிப்பைத் தொடர நினைத்து, பிரசாத் அவனை ஏழாம் வகுப்பு வரை வெளிப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்பினார். ஏழாம் வகுப்பிற்கு மேல் படிப்பு அதிகம் வராததால், அவனுக்கு வொகேஷனல் ட்ரெயினிங் தரத் தீர்மானித்தனர். பேக்கரி, நாகரீக நகைகள் செய்வது, வாழ்த்து மடல்கள் செய்வது போன்றவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு வந்த போது, அவன் மற்றவர்களை விட மிக வேகமாக ஓடி ஆடி வேலை செய்வதைப் பார்க்க முடிந்தது.

அதே போல எந்த ஒரு விளையாட்டிலும் அவன் முதலிடத்தைப் பெறுவதைப் பார்க்க முடிந்தது. தகுந்த கோச்சின் உதவியுடன், வெங்கடேஷ் வளர வளர, கால்பந்து, வாலி பால், ஓட்டப்பந்தயம், லாங் ஜம்ப், ஷாட் புட் எனப் பல விளையாட்டுகளில் முன்னணியில் நிற்க, 'பாத் வே' முயற்சிகள் எடுத்தது. ஒய்.எம்.சி.ஏ. நடத்திய ஊனமுற்ற குழந்தைகளுக்கான போட்டிகளில் பல மெடல்களையும், கோப்பைகளையும் பெற்றுக் குவித்தான் வெங்கடேஷ். ராதா டீச்சரும், மேரி டீச்சரும் அவனது உடல்நலத்தையும், உணவு முறைகளையும் நன்கு கவனித்துக் கொண்டனர்.

1995-ம் ஆண்டு நடந்த குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கான ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டியில் (Olympics for Special Children), அமெரிக்காவில் உள்ள கனெக்டிகட் என்ற ஊருக்கு, விளையாட வெங்கடேஷை அனுப்பினர். அங்கு கால்பந்துப் போட்டியில் தங்க மெடலைப் பெற்று இந்தியாவிற்குப் பெருமை சேர்த்தான். சென்ற ஆண்டு இங்கிலாந்தில் நடந்த அதே வகைப் போட்டி

இன்று, நான் பல வெற்றிகளைப் பெற, பாத்வே நிறுவனம்தான் காரணம்



டாக்டரின் சந்திப்புதான் என் வாழ்வில் கிடைத்த பெரும் பாக்கியம்

யில் வாலிபால் போட்டியில் கோப்பையைப் பெற்றான்.

இன்று இருபது வயதாகும் வெங்கடேஷ் ஜெராக்ஸ் எடுக்கவும், ப்ரிண்டிங் செய்யவும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார். தங்கள் நிறுவனத்திற்குத் தேவையான பேக்கரி பொருட்களை முன்னின்று தயாரிக்கிறார். தான் பங்கேற்றது போல், தனக்குப் பின்னால் இந் நிறுவனத்தில் படிக்கும் குழந்தைகளும் இதே போன்ற போட்டிகளில் பங்கேற்று வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதற்காக, அவர்களுக்கு இவ் விளையாட்டுகளைக் கற்றுக் கொடுக்கிறார். அவருடன் பேசும் போது, இவருக்குக் காது மந்தமாகக் கேட்கும் என்று நாம் அறியாத வண்ணம் உதட்டசைவுகளைக் கொண்டே நன்றாகப் புரிந்து கொள்கிறார்.

மிக நேர்மையான, உண்மையான, உழைப்பாளி என்று அனைவரிடமும் பெயரைப் பெற்றிருக்கிறார். எங்கோ திண்டுக்கல்லில் குறைபாடுகளுடன் பிறந்த வெங்கடேஷ், உலகில் பல நாடுகளுக்குச் சென்று வெற்றி பெற, பாத் வே நிறுவனத்தில் வந்து சேர்ந்த திருப்பமே காரணமாக அமைந்துள்ளது. வெங்கடேஷின் நன்றி உணர்ச்சியை, நம்மால் அவர் கண்களில் தெரியும் ஆனந்தத்தில் காண முடிகிறது.

திரு. நாகரத்தினம் : *(கால் குறையை வென்று கால் ஊன்றியவர்)*

சென்னையில் உள்ள பிரபலமான நட்சத்திர ஹோட்டல் சவேராவில் பணிபுரிபவர் நாகரத்தினம். அன்றாடம் வாடிக்கையாளர்களை இன்முகத்துடன் கவனித்து, அவர்களின் விருப்பமான உணவைப் பார்த்து நறுவிசாகப் பரிமாற வேண்டிய பொறுப்பில் உள்ளவர். அமைதியாகச் சென்று கொண்டிருந்த இவர் வாழ்க்கையில் ஒரு விபரீத விபத்து ஏற்பட்டது.

அம்பத்தூரிலிருந்து மொபெட்டில் திரும்பி வந்து கொண்டிருந்த போது, எதிரே ஒரு வயதான நபர் குறுக்கே வரவே, பிரேக்கைப் போட வேண்டியதாயிற்று. ஒரு கண நேரத்திற்குக் காலை கீழே வைக்காததால் வண்டியிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்டார். விழுந்த இடத்தில் இருந்த ஒரு கூர்மையான இரும்புக் கம்பி காலை துளைத்து விட, எலும்பு முறிந்து, காலிலிருந்து இரத்தம் பெருகிற்று. மயக்கமடைந்த நாகரத்தினத்தைத் தனியார் மருத்துவமனையில் சேர்த்தனர். முதலுதவிப் பெற்று, பிறகு ஈ.எஸ்.ஐ. மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். காலில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டும் பதினான்கு மாதங்களுக்கு நடக்க முடியாமல் படுக்கையிலேயே மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டியதாயிற்று.

கால் சற்றுக் குணமடைந்த நிலையில் மறுபடி வேலைக்குச் செல்லத் தொடங்கிய போது கால் புசுபுசுவென வீங்கி விட்டது. மறுபடி மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு



காஞ்சிப் பெரியவரின் வார்த்தைகள்தான் என் வாழ்விற்கு ஒளி தந்தது.

ஆறு மாதம் படுக்கையிலேயே இருந்தார். வளைய வளைய வந்து, இனிதாகப் பணி புரிந்துக் கொண்டிருந்தவருக்கு, ஒரு அடி எடுத்து வைக்க முடியவில்லை. வேலை பறிபோய் விடக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டது.

வீட்டிலிருந்த ஆறு பேருக்கும் சம்பாதித்துக் கொண்டிருந்தவர் படுத்து விட்டதால், பண நிலைமை மோசமாயிற்று. குழந்தைகளின் படிப்பைத் தொடர முடியுமா என்ற கவலை ஏற்பட்டது. ஆனால் அன்றாடம் ஹோட்டலில் பணிபுரிந்தவர்கள் வந்து விசாரித்துக் கொண்டே இருந்ததால், திரும்பப் பணிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்ற ஆசை மட்டும் எழும்பிக் கொண்டே இருந்தது.

இந் நிலையில் ஒருநாள் மலர் மருத்துவமனையின் கோ-ஆர்டினேட்டர் திரு. ஷெட்டியைச் சந்திக்க நேர்ந்ததும், மலர் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் இராமமூர்த்தியையும், அவர் மூலமாக டாக்டர் நந்தகுமார் சுந்தரத்தையும் சந்தித்தார். நாகரத்தினத்தின் மன, உடல்நிலையைப் பார்த்துப் பரிசோதித்த பிறகு, காலை பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியும் என்று உறுதியளித்தார் டாக்டர் நந்தகுமார். அவரது நிதி நிலைமை மோசமாக இருந்ததால், மருத்துவம் இலவசமாகச் செய்யப்பட்டது. மற்றொரு இடத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எலும்பை, பழுதடைந்த இடத்தில் கிராஃப்டிங் செய்து,

---

சிறிய குடும்பத்திற்கு...

குக்கரில் அரிசிப் பாத்திரம் வைக்கும் பொழுது அதன் மேல் இட்லித் தட்டின் ஒரு தட்டை வைத்து அதில் பருப்பு வகைகளை ஒவ்வொரு குழியிலும் இட்டு வேக வைக்கலாம். ரசத்திற்குப் பருப்பு, சுட்டுக்குக் கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பயறு என்று வேக வைக்கலாம். ஒன்றுடன் ஒன்று சேராது. நேரம் மிச்சம்.

- ஏ. கஸ்தூரி.



ப்ளேட் பொருத்தி அறுவை சிகிச்சை செய்தார். இன்று கால் பூரணமாகக் குணமடைந்து திரும்பப் பணிக்குச் சென்று விட்டார் திரு. நாகரத்தினம்.

தன் விரோதிக்குக் கூட வரக்கூடாத நிலை என்று நினைக்குமளவு மனமுடைந்து, கால் நடக்க முடியாமலிருந்த நாகரத்தினத்திற்குத் திருப்பம், டாக்டர் நந்தகுமார் மூலம் வந்தது. பேரராக இருந்த நாகரத்தினம் இன்று காப்டன் என்ற பதவியிலிருந்து அனைவரையும் அனுசரணையாக உபசரிக்கிறார். வேதனை அவர் உடலிலிருந்து நீங்கி விட்டது என்பதை அவர் நம்மிடம் அன்பாகப் பேசுவதிலிருந்து புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. தன் காலை மட்டுமல்ல, தன் வேலையையும் காப்பாற்றிய டாக்டரைச் சந்தித்ததே தன் வாழ்வின் பெரும் பாக்கியம் என்று நன்றி உணர்ச்சி பெருகக் கூறுகிறார் நாகரத்தினம்.

திரு. டி.என். சிவகுமார் : *(இருள் திரையிலும் இசை கேட்டவர்)*

திருக்குவளை என்ற கிராமத்தைச் சேர்ந்த பன்னிரெண்டு வயதுச் சிறுவன் சிவகுமார். திருவண்ணாமலை டேனிஷ் மிஷன் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் சென்ற போது, விளையாடிக் கொண்டிருந்த இரண்டு சிறுவர்கள் திடீரென சண்டை போட்டுக் கொண்டு கல்லால் அடித்துக் கொள்ள, கல் சிவகுமாரின் கண்ணில் பட்டு விட்டது. விழித்திரை பாதிக்கப்பட்டு விட்டதால் சிவகுமாருக்கு அந்தக் கண்ணின் பார்வை போய் விட்டது. ஆபரேஷன் செய்தாலும் பார்வை திரும்பாது என்பதால், மருத்துவம் அளிக்கப்படாமல் இன்னொரு கண்ணின் பார்வையும் மங்கிக் கொண்டே வந்து ஒரு வருடத்தில் மொத்தக் கண் பார்வையும் போய் விட்டது. பார்வை இல்லாததால் படிப்பும் நின்று விட்டது.

பெற்றோர் இச் சிறுவனை காஞ்சி பரமாச்சார்யாளிடம் அழைத்துச் சென்று நிலைமையைக் கூறியபோது, பெரியவாள், "கர்மவினை காரணமா கண் பார்வை போயிடுத்து. எந்த மருத்துவமும் குணப்படுத்தாது. கவலைப்பட வேண்டாம். மூங்கில் அவனைக் காப்பாத்தும்" என்றார்.

திரும்ப கிராமத்திற்கு வந்து வீட்டில் இருந்த போது, அம்மாவிடம் கர்நாடக இசை கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினான். ரேடியோவில் வரும் கச்சேரிகளும், சினிமாப் பாடல்களும் நொடியில் மனப்பாடம் ஆகத் தொடங்கின. எந்தப் பொழுதுபோக்கும் இல்லாததால், இசையில் ஈடுபாடு மிகவும்

திடீர் விருந்தாளிகளைச் சமாளிக்க :



வீட்டில் சாம்பார் செய்திருக்கிறீர்கள். போதாதது போல் தோன்றுகிறதா? கவலை வேண்டாம். சிறிதளவு பொட்டுக் கடலையை எடுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பெரிய சைஸ் தக்காளி, சிறிது தேங்காயும் சேர்த்து அரைத்து, பொட்டுக் கடலைப் பொடியும் கலந்து கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் சாம்பார்ப் பொடி, பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து பொடி வாசனை போகக் கொதிக்க விட்டு, இருக்கும் சாம்பாரில் சேர்க்க சரவண பவன் ஹோட்டல் சாம்பார்தான் விருந்தாளிகளுக்கு.

- சீதா ராமநாதன்.

ஏற்பட்டது.

இந்த நிலையில் இவரது சகோதரனின் மனைவி இவரது இசையார்வத்தை உணர்ந்து, சென்னையில் உள்ள இசை இயல் நாடகக் கல்லூரியில் சேர்க்க ஏற்பாடு செய்தார். பதினாறு வயதில் இசைக் கல்லூரியில் சேர்வதற்கான விண்ணப்பத்துடன் நேர்முகத் தேர்விற்கு வந்த போது, வயலின் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்வதாக விண்ணப்பித்தார். அப்போது கல்லூரியின் முதல்வராக இருந்த திரு. டி.என். கிருஷ்ணன்,

"வயலின் கற்றுக் கொள்வதானால், தினமும் தியரி வகுப்பினை படித்துப் பரீட்சை எழுத வேண்டும். அதற்கு உன் கண் பார்வை இல்லாத நிலை இடம் கொடுக்காது. எனவே புல்லாங்குழல் கற்றுக் கொண்டால் வாரமொருமுறை தியரி வகுப்பைப் படித்தால் போதும்" என்றார். தெய்வ வாக்காக பெரியவாள் கூறியது பலிக்கப் போகிறது என்ற உற்சாகம் மேலிட, புல்லாங்குழல் வகுப்பில் சேர்ந்தார் சிவகுமார்.

திரு. டி.ஆர். நவநீதமிடம் பயில ஆரம்பித்து, ஒரே நாளில் சரளி வரிசை, ஒரே வாரத்தில் வேகமாக வாசிக்க, ஒரே மாதத்தில் ராகம் வரை வாசித்து, ஒரே வருடத்தில் கச்சேரியே வாசித்து விட்டார் சிவகுமார். வாத்ய விஷாரதா என்ற டிப்ளமோ பட்டத்தைப் பெற்றார். பிறகு சங்கீத சிரோன்மணி பட்டத்தைப் பெற, அரசாங்க கலாசார ஸ்காலர்ஷிப்பைப் பெற்று, டாக்டர். பிரபஞ்சம் சீதாராமனிடம் பதினேழு வருடங்கள் பாடம் கற்றார். ராகவேந்திர மடத்தினர் இவருக்கு 'வேணுகான சக்ரவர்த்தி' என்ற பட்டத்தை அளித்துள்ளனர்.

சென்னை ஐ.ஐ.டி. காம்பஸ்ஸில் தனிப்பட்ட வகுப்பு எடுத்து, சுமார் இரண்டாயிரம் குழந்தைகளுக்கு, புல்லாங்குழல் வாசிக்கக் கற்றுத் தந்துள்ளார். காஞ்சிப் பெரியவரைச் சந்திக்கச் சென்ற போது, கட வித்வான் விநாயக்ராம் இவரைப் பெரியவரிடம் அறிமுகப்படுத்தினார். "நான் முன்பே சொல்லியிருக்கிறேனே. மூங்கிலால்தான் பிழைப்பான். கவலைப்படாதே. நீ யாரையும் தேடி வேலைக்காகப் போக வேண்டாம். வேலை உன்னைத் தேடி வரும்" என்று ஆசிர்வதித்தார்.

சென்னைக்குத் திரும்பியதும் பதினைந்தே நாட்களில் அடையார் பார்க் ஷெராட்டன் நிறுவத்தினர், தங்கள் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலின் 'தக்ஷின்' பகுதியில், இரவு பாண்ட்டை பொறுப்பேற்று நடத்துமாறு அழைத்தனர். அங்கு இவர் தனது இசை ஞானத்தை வெளிப்படுத்த அழகான கச்சேரி செய்ய முடிகிறது. பலர் விரும்பிக் கேட்கும் பாடல்களை, ராகங்களை, மெல்லிசைப் பாடல்களை தனது புல்லாங்குழலில் வாசித்து அனைவரின் மனதையும் கொள்ளை கொள்கிறார். தற்போது பகல் நேர பாண்ட்டின் பொறுப்பையும் ஏற்றுள்ளார். ஹிஸ் ஹைனஸ் அப்துல்லா, நிழல்கள் ஆகிய படங்களில் புல்லாங்குழல் வாசித்துள்ளார். சிலோன், ஆஸ்திரேலியா, பிரான்ஸ் மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகள், தென் ஆப்பிரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் கச்சேரி செய்துள்ளார்.

கண் பார்வை போன பிறகு வாழ்க்கையை, பரமாச்சார்யாரின் வார்த்தை எனும் தீபம் கொண்டு கண்டுபிடித்து விட்டார் இவர்.

பேட்டி : **செல்வி**



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612. City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம், (அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 600 033. போன் 23714942.

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள் !

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள் தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் **பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர்** ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ***ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்*** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

திருவாரூர் நாகை மாவட்ட வறட்சி நிவாரணப் பணிகளுக்கு ***ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்*** சார்பாக முதற்கட்டமாக ஒரு குடும்பத்திற்கு 30 கிலோ அரிசி வீதம் வழங்க ரூ.500 செலவாகிறது. இதற்கு தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடைகளை ***ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்*** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** அனுப்பும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

A. ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

டென்ஷனைத் தவிர்க்க 10 வழிகள்

காலை வேளை களேபரம் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். இது ஏதோ காலையோடு போவதில்லை. பிபி போன்ற உடல்நலக் கேட்டுக்கும் வித்தாகிறது. இப்படிக் கேடு தரும் டென்ஷனை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

1. முதலில் பிரச்சினைகள் வீட்டில்தான் ஆரம்பமாகின்றன. வீட்டிலுள்ள சாமான்களைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைக்கவும், எடுத்த இடத்திலேயே திரும்ப வைக்கவும், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பழகிக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக பேனா, வாட்ச், வாகன சாவிகள், செக்-புக், கிரெடிட் கார்ட், ரேஷன் கார்ட், பால் கார்டு, பீரோ, வீட்டுச் சாவிகள், டெலிபோன் அட்ரஸ் புக் இப்படி முக்கியமான சாமான்களை எடுத்த இடத்தில் திரும்ப வையுங்கள். (அப்படி வைக்காமல் இருந்தால் சின்ன தண்டனை தரலாம்! உ.ம்: பிள்ளையாருக்கு பத்து தோப்புக்கரணம் போட வேண்டும்!)

2. சிலர் பிரச்னைகளே வராது என்று அசட்டு தைரியத்துடன் அலட்சியமாக இருப்பார்கள். அங்குதான் தவறு செய்கிறார்கள். பிரச்னைகளை எதிர் பாருங்கள். மனம் எப்போதும் திட்டமிட்டுக்

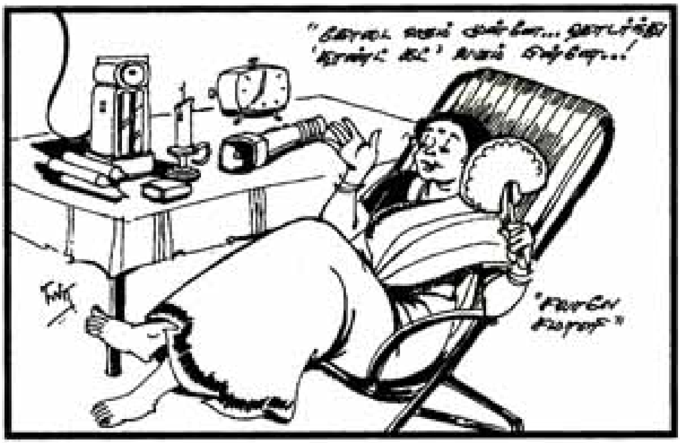


கொண்டே இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, கடைசி நாள் வரை பயண டிக்கெட்டை ரிசர்வ் செய்ய மாட்டார்கள். எல்லாம் அங்கே போனால் கிடைக்கும் என்ற அலட்சியம், சில சமயம் காலை வாரி விடும். சபரிமலை ரஷ், லீவு சமயங்களில் ஒரு மாதம் முன்னதாகவே டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்வது நல்லது. அது போல் ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் போக வேண்டுமென்றால் (தேர்வு, டெண்டர் விழா) ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகக் கிளம்பலாமே. வழியில் போக்குவரத்து நெரிசல், ஊர்வலம், மறியல், பந்த் இப்படி எதிர்பாராத தடங்கல் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. இதைக் கண்டிப்பாக எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

3. காஸ் தீர்ந்து விட்டால் உலகமே ஸ்தம்பித்து விடும் நிலை இன்று. எப்போதும் மண்ணெண்ணெய் ஸ்டாக்கில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. சமயத்திற்குக் கைகொடுக்கும். பாதி வீடுகளில் ஸ்டவ் கூடக் கிடையாது என்பதுதான் உண்மை. காஸ் வரும் வரை

ஆபத்பாந்தவனாக உதவுவது ஸ்டவ்தான். மின்சார அடுப்புகளைக் கூட நம்ப முடியாது.

4. இதோ கோடைக்காலம் வந்து விட்டது. கூடவே கரண்ட் கட்டையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதுதான். மெழுகுவர்த்தி, டார்ச், தீப்பெட்டி எல்லாம் ஸ்டாக் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இருட்டில், "இதை வாங்கி வைத்திருக்கக் கூடாதா?" என்று யாரையும் திட்டி பிரயோஜனமில்லை.



5. இன்று வாகனங்கள் இல்லாத வீடுகளைப் பார்க்கவே முடியாது. அடுத்த தெருவுக்குப் போக வேண்டுமென்றாலும் கூட, ஸ்கூட்டர் அவசியமாகி விட்டது. எப்போதும் வாகனங்களில் குறைந்தது இரண்டு லிட்டர் பெட்ரோல் நிரப்பி வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அது போல் வாகனங்களை சர்வீஸுக்குக் கொடுத்து, நல்ல நிலையில் எப்போதும் வைத்திருந்தால் தான் வழியில் தகராறு செய்யாமல் ஓடும்.



6. மாணவ மணிகளுக்கு டென்ஷனே தேர்வு தான். அன்றாடப் பாடங்களை அன்றே முடிப்பதுதான் சிறந்த வழி. மனக்கணக்கில் வாயால் படிப்பதை விட, எழுதிப் பார்ப்பது மனதில் விரைவில் பதியும். எழுதிப் படியுங்கள்.

7. ஆபீஸ் வேலையோ, வீட்டு வேலையோ எது முக்கியம், எது அவசரம் என்று ஒரு பட்டியலிட்டு, அதன்படி செயல்படுத்துங்கள். டெலிபோன் பில், மின்சார பில், பால் கார்டு போன்றவைகளைக் குறிப்பிட்ட தேதியில் கட்டவோ, வாங்கவோ வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்கும். அலட்சியமாக சோம்பி இருந்து விட்டு, கடைசி தேதியில் இங்கும் அங்குமாக ஓடி கட்ட முடியாமல், வேறொரு தேதியில் அபராதத் தொகையுடன் கட்டும்படி வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

8. திடீர் விருந்தாளிகள் அல்லது உறவினர்கள் வருவார்கள் என்று எப்போதும் எதிர்பாருங்கள். அருகிலுள்ள வங்கியில் பணம் வைத்திருப்பது நல்லது. எதிர்பாராத அதிகப்படி செலவுகளைச் சமாளிக்க உதவும். அது போல் விருந்தாளிகள் வருவது முன்னமே தெரிந்திருந்தால், வீட்டுச் சாமான்களிலிருந்து அவர்களைச் சுற்றிக் காண்பிக்கப் போகும் இடம் வரை (எந்த நாளில் எங்கே போக வேண்டும்) மனதில் தீர்மானித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஊர் விஷயங்கள் உங்களுக்குத்தானே நன்றாகத் தெரியும். இதனால் கடைசி நேரக் குழப்பங்கள் குறையும்.

9. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது சரி

புத்தாண்டு மலர்கிறது...
பொற்காலம் பிறக்கிறது!



தமிழ்ப் புத்தாண்டு சீட்டுத் திருவிழா
1-14, ஏப்ரல் 03

சுபானு: அறுபது தமிழ் வருடங்களின் வரிசையில் 16-ஆவதாக வரும் ஆண்டு. இப்புத்தாண்டில், வருங்காலம் வாழ்வின் பொற்காலமாக விளங்க, பெரியவர்கள் சிறியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், பணம் தந்து வாழ்த்துவது வழக்கம்.



ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்கள்: இந்திய மக்களின் அனுபவ அறிவில் உதயமானவை. காலத்தை வென்ற, உலகின் தலைசிறந்த சேமிப்பு முதலீட்டு முறை. மூவாயிரம் ஆண்டுகள் ஆகியும் இளமையாகவும், புதுமையாகவும் திகழ்பவை. உங்களது நிதித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யத் தேவையான கூறுகள் அனைத்தும் கொண்டவை.

உற்சாகம் ஊட்டும் உயர் வருவாய்: இந்தியாவில் சேமிப்புகளின் மீதான வருவாய் வீழ்ந்து கொண்டே போகின்றது. ஆனால், சீட்டு சேமிப்புத் திட்டங்களில் தள்ளுபடி ஏலத்திற்கான உச்சவரம்பு 40%ஆக உயர்த்தப் பட்டது முதல், சந்தாதாரர்களின் கசறுத்தொகை (Dividend) உற்சாகம் தரும் வகையில் உயர்ந்து வருகிறது. ஏலத்தின் போது தேவையற்ற போட்டிகள் தவிர்க்கப்பட்டு, அவசரத் தேவைக்கு எளிதாகக் தொகை கிடைக்கும் வாய்ப்பு அதிகரித்துள்ளது.



ஸ்ரீராம் சிட்டின் சிறப்புகள்

• சீட்டு நிதிச் சேவையில் இந்தியாவின் இமயம் • பல லட்சம் குடும்பங்களின் வளமைக்கு வழிகாட்டி • ரூ.9,000 கோடிக்கு மேல் சீட்டுத் தொகை பட்டுவாடா • பலருக்கு நேரடி, மறைமுக வேலை வாய்ப்பு • தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கர்நாடகா, மகாராஷ்டிரா ஆகிய மாநிலங்களில் 465 கிளைகள்.


சித்திரை விழாவைக் கொண்டாட
சீர்மிகு சிறப்புப் பரிசுகள்!
டிராலி சூட்கேஸ்
ஹாக்கின்ஸ் ஃபியூச்சரா படிலா
மகாராஜா எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர்
செல்லோ லஞ்ச் மேட் (2)
செல்லோ மார்கரீட்டா கேஸரோல்
ஃபீனிக்ஸ் கடாய்
எஸ்.எஸ்.சி.பி. சைனீஸ் பாட்
எஸ்.எஸ். குக்பாட் (மூடியுடன்)
சீட்டு மதிப்பு சந்தாதாரர் பரிசுகள்
ரூ. 10.000 ஸ்ரீபெட் டவர் பேக் (4)
ரூ. 15.000 லஞ்ச் மேட்
ரூ. 25.000 எஸ்.எஸ். குக்பாட் (மூடியுடன்)
ரூ. 30.000 பிக்னிக் செட்
ரூ. 50.000 எஸ்.எஸ்.சி.பி. சைனீஸ் பாட்
ரூ. 75.000 செல்லோ மார்கரீட்டா கேஸரோல்
ரூ. 1.00.000 ஃபீனிக்ஸ் கடாய்
ரூ. 1.50.000 செல்லோ லஞ்ச் மேட் (2)
ரூ. 2.00.000 ஹாக்கின்ஸ் ஃபியூச்சரா படிலா
ரூ. 3.00.000 டிராலி சூட்கேஸ்
ரூ. 5.00.000 மகாராஜா எலெக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கர்
• நுழைவுக் கட்டணம் தனி • முன் அனுமதி பெறப்பட்டது
• நேரடியாக சீட்டில் சேருவோருக்கும் சந்தாதாரர் பரிசு உண்டு.
ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்
தமிழ்நாடு (பி) லிமிடெட்
சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை 600 002.
போன்: 28461833 - 38 www.shriramchits.com
WORDCRAFTS



தான். ஆனால் சிறு சிறு உடல் உபாதைகள் வரத்தான் செய்யும். குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில் கேட்கவே வேண்டாம். தலைவலி, பல் வலி, ஜலதோஷம், இருமல், காய்ச்சல் போன்ற எளிய நோய்களுக்கான மருந்துகள் எப்போதும் கைவசம் ஸ்டாக் இருக்க வேண்டும். நடுராத்திரியில் அடுத்த வீட்டுக் கதவைத் தட்ட வேண்டிய அவசியமில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அது போல் பண சக்திக்கோ, உடல் சக்திக்கோ மீறிய வேலைகளை நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களின் வற்புறுத்தலுக்காக செய்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உதாரணமாக, திட்டமிடாமல் நினைத்த நேரத்தில் சுற்றுலாப் பயணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்து விட்டு உங்களைக் கூப்பிடுவார்கள். 'பணம் பின்னால் கொடுக்கலாம்... நீ வந்தால் போதும்' என்று வற்புறுத்துவார்கள். "இமேஜை" காப்பாற்றிக் கொள்ள, போய் விட்டு வந்து அழுபவர்கள் எத்தனை பேர் தெரியுமா? பயண ஒவ்வாமை, பணத் தட்டுப்பாடு இப்படி எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம். வறட்டுக் கௌரவத்திற்குத் தலையைக் கொடுத்து விட்டு, உடல்நலம் கெட்டுப் போவதுடன், பணமும் கரைந்து போவதுதான் மிச்சமாகும். கூடவே வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் டென்ஷனுடன் கத்திக் கொண்டிருப்பீர்கள். (பின் யாரிடம் எரிச்சலைக் காட்ட முடியும்?)

10. ஸ்டிரைக், அடை மழைக் காலங்களில் ஓரிரு தினங்கள், குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவானேன், வீண் டென்ஷனை விலைக்கு வாங்குவானேன்? குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வரும் வரை, வாசலுக்கும் உள்ளுக்கும் நடக்க வேண்டிய டென்ஷனை குறைக்கலாமே. சிறிய கிளாஸாக இருந்தால் லீவு போடுவது தவறில்லை. போர்ட் எக்ஸாம் எழுதப் போகும் குழந்தைகள், ஒன்று மழை நின்ற சமயத்தில் முன்னதாகக் கிளம்பலாம், இல்லை, பொறுப்பாக அவர்களைக் கொண்டு விட்டு வரலாம்.

முடிவாக அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் அனுபவிக்கும் முக்கால்வாசி டென்ஷன்களுக்கு நாமேதான் காரணம். பலதும் தவிர்க்கக்கூடியது. எல்லாவற்றிற்கும் முதன்மையான காரணம் அலட்சியப் போக்கு, திட்டமிடாமை, அதைவிட அளவுக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்புகள்தான். இதையும் மீறி வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத டென்ஷன்கள் வரலாம். வரும். எப்படிப்பட்ட பிரச்னைகளையும் நண்பர்களின் உதவி, பணபலம் மற்றும் வாகன வசதி இருந்தால் ஓரளவு சமாளித்து விடலாம்.

இதைவிட, மனதில் தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்கள்தான் அதிகம் டென்ஷனாகிறார்கள். எந்தப் பிரச்னைகளையும் குடும்பத்தாருடன் நிதானமாகப் பேசி, கலந்தாலோசித்து முடிவு எடுங்கள். வயதில் சிறியவர்களானாலும் சில சமயம் சிறந்த யோசனைகளைக் குழந்தைகள் கூடக் கொடுப்பார்கள். குடும்பத்தில் மன ஒருங்கிணைப்பு இருந்து விட்டால் டென்ஷனுக்கு இடமேயில்லை.

— சியாமளா சுவாமிநாதன்.

சமையலறை காஸ் சிலிண்டரை ஒரு தெர்மாகோல் ஷீட் மீது வைத்தால் தரையில் கீறல், கறை ஏற்படாது. நகர்த்துவதும் சுலபம்.

- உஷா





பாடக் கூப்பிட்டார்கள்!

என் தோழியின் மகள் ஒரு வருடம் முன்பு, பிரபல டீ.வி.யில் பாட்டுப் போட்டிக்காக முதல் கட்டமான குரல் வளப் பரிசோதனைக்குச் சென்று வந்தாள். ஆனால் அதில் அவள் தேர்வு செய்யப்படவில்லை. அதன் பிறகு ஒருநாள் என் தோழியின் மகளுக்கு ஃபோன் வந்தது.

"உங்கள் குரலை தற்செயலாகக் கேட்ட மிகப் பெரிய இசையமைப்பாளர் (ஏ.ஆர். ரஹ்மான் என்றனர்) உங்களை தன் அடுத்த படத்திற்குப் பாட வைக்க வேண்டும் என விரும்புகிறார். அதற்காக மீண்டும் ஒருமுறை உங்களை முழு பாடல், எந்த மொழியானாலும் பாட வைத்து, அந்த கேஸட்டை கொடுக்கச் சொன்னார். நாளைக் காலை பின்னணி இசையுடன் பாட வேண்டும். அதற்கான ஏற்பாட்டை நாங்கள் செய்கிறோம். அதற்கு ரூ. 2000/- ஆகும். ஆனால் நீங்கள் ரூ. 1000/- கொடுத்தால் போதும்" என்றனர்.

மேலும், "பிரபல பாடகியாகப் போகும் தங்களது பாடல் முதன் முதல் எங்கள் ரெக்கார்டிங் தியேட்டரில் பதிவாகப் போகிறது குறித்து மிகவும் சந்தோஷப்படுவதாக"ச் சொல்லி தங்கள் முகவரியைக் கொடுத்தனர். அதற்காகத் தன் படிப்பை விட்டு விட்டு அன்று முழுவதும் பாடிப் பயிற்சி செய்தாள். அவர்கள் சொன்னபடி ரூ. 1000/- கொடுத்து பாடி விட்டு வந்தாள். பலவித கனவுகளுடன் காத்திருந்தவளுக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சியது.

பல மாதங்களுக்குப் பிறகு அந்த ரிகார்டிங் தியேட்டரில் விசாரித்தால், "உங் களைப் போல் நூறு பேர் வந்து விசாரிக்கிறார்கள். நாங்கள் இந்த இடத்தை வாடகைக்கு விடுவதுதான் வேலை. யார், எப்பொழுது 'ரெக்கார்டிங்' செய்கிறார்கள் என்று தெரியாது" என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

இதனால் மனமொடிந்த என் தோழியின் மகள் படிப்பில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் தவிக்கிறாள். பண நஷ்டம் ஒருபுறம். மனக்கஷ்டம் மறுபுறம்.

தான் ஏமாந்ததை பலர் வெளியில் சொல்ல வெட்கப்படுவதால், ஏமாற்றுபவர்களுக்கு வசதியாகி விட்டது.

— ஜி. ஜெயஸ்ரீ.

"உடல் ஊனமுற்றோர் மீது அக்கறை காட்டுவது என்பது மனிதாபிமானம்,
அவர்களுக்கு சேவை செய்வது கடவுளுக்கு சேவை செய்வது போல்" – மகாத்மா காந்தி

உடல் ஊனத்தை வெல்வோம்! தன்னம்பிக்கையில் உயர்வோம்



இரசாயனம் இல்லாத இயற்கை வேண்டும்!



ஃபீ்ளு ஜுரம், தலைச்சுற்றல், வாந்தி, ஒவ்வாமை, மங்கலான பார்வை, ஞாபகசக்தி குறைதல், வலிப்பு, ஆஸ்துமா, இருதயத் துடிப்பில் மாற்றம், உயர் இரத்த அழுத்தம், வயிற்றுப்போக்கு, புற்றுநோய்... இந்தப் பட்டியல் எந்த நோயைக் குறிக்கிறது என்று பீதி அடைகிறீர்களா? இது ஏதோ புதிய நோயல்ல! பூச்சி மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள்!

மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும், நெருங்கிய உறவு இருக்கிறது. ஆனால் இதை மனிதன் தான் மறந்து விட்டான்! தன்னுடைய சுய நலத்திற்காக இயற்கையை கோரமாகச் சிதைக்க ஆரம்பித்தான். அதனால் இயற்கைக்கும் மனிதனுக்கும் இருக்க வேண்டிய சமநிலை வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் விளைவுதான் நமக்குப் புரியாத எத்தனையோ புதிய நோய்கள் பூதாகாரமாகக் கிளம்பி சில தலைமுறைகளையே பாதிக்க ஆரம்பித்து விட்டது!

மேல்நாடுகளில் இந்த சமநிலையைப் பாதுகாக்க வேண்டிய தன் அவசியத்தைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு, அதற்காக நடவடிக்கைகள் எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். ஒருபுறம் விண்வெளிக்கு செயற்கைக்கோள்களை அனாயாசமாக அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றாலும், அதே நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகித்து இயற்கையைப் பாதுகாத்து, அதன் மூலம் எப்படி இலாபமடையலாம் என்றும் கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதன் விளைவாகத் தான் இன்று விஞ்ஞானத்தில் ஒரு பிரிவாக 'பையோ டெக்னாலஜி' ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால் நாம் மட்டும் இந்த விஷயத்தில் பின்தங்கி விட்டோம். ஜனப்பெருக்கத்தைச் சமாளிப்பதற்காக அதிக உற்பத்தி வேண்டுமே? அதற்காக பாதுகாப்பான விவசாயத்தை விட்டு விட்டு, குறுக்கு வழிகளைக் கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதன் விளைவுதான் பயங்கர

மாகிக் கொண்டிருக்கிறது!

முன்பு, காய் சீக்கிரமே பழுப்பதற்கு தடியால் அடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அதுவே எத்தனை பெரிய தவறு? இன்றோ, மாம்பழங்களைப் போன்ற பழங்கள் சீக்கிரம் பழுப்பதற்காகக் கரிப் பொருளான 'கார்பைட்' கற்களையும், பொடியையும் உபயோகிக்கிறார்கள்.

இந்த இரசாயனங்களை உபயோகிப்பதால் வயிற்றுக் குமட்டல், வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படுகின்றன. பழங்களை அடுக்கி 'பேக்' செய்யும் தொழிலாளிகளும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதைத் தவிர வயிற்றைப் பயங்கரமாகப்







பாதிக்கும் நோயான 'காஸ்ட்ரோ என்ட்ரைடிஸ்', தலைச்சுற்றல், வயிற்றுப்புண் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. கேள்விப்படாத இந்த இரசாயனங்களின் பக்க விளைவுகளை மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாததால், நமக்கு என்ன நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று அவர்களால் தீர்மானித்து மருந்துகள் கொடுக்க முடிவதில்லை!

நம் நாட்டில் பூச்சிகொல்லி மருந்துகளினால் சில கிராமங்களே பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மிகவும் பயங்கரமான பூச்சிகொல்லி மருந்தான 'என்டோ சல்ஃபான்' ஆயிரக்கணக்கான மக்களை பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது. மன, உடல் குறையுள்ள ஒரு தலைமுறையே உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது. கர்நாடகா மாநிலதில் காபி, தேயிலைத் தோட்டங்களில் இந்த மருந்து ஹெலிகாப்டர்களின் மூலம் தெளிக்கப்படுவதால், சில கிராமங்களின் மக்கள் பெருவாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

கேரள மாநிலம் காசர்கோடு மாவட்ட மக்கள், பூச்சிகொல்லி மருந்தினால் பல்வேறு நோய்களுக்குப் பலியாவதுடன், ஊனமான குழந்தைகள் பிறக்கும் துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள். முந்திரி மரங்களைத் தாக்கும் பூச்சிகளை அழிப்பதற்காக என்டோ சல்ஃபான் உபயோகிக்கப்படுகிறது. கடந்த இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகளாகச் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள 19 கிராமங்களின் மக்கள் வெகுவாகப பாதிக்கப்பட்டு வருவது தெரிந்து, இந்த மருந்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தியிருந்தார்கள். மீண்டும் இந்த மருந்தை உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும் என்கிற கூக்குரல் ஒலிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது!

இது இப்படி இருக்க, இயற்கையன்னையுடைய அன்பு அரவணைப்பின் அவசியத்தை உணர்ந்திருப்பவர்களும் சிலர் இருக்கிறார்கள். தொழிலதிபரான சுந்தரம் விஸ்வநாதன் இதை உணர்ந்து, கூடவே தான் பிறந்து வளர்ந்த கிராமம் இரசாயனப் பாதிப்பு இல்லாமல் வளர்ச்சி பெற வேண்டும் என்பதற்காக புதிய விவசாய முறையை ஆரம்பித்து வைத்தார் 'என்ஃபீல்ட் அக்ரோபேஸ்' நிறுவனத்தில். இவர் இப்போது அங்கு இல்லையென்றாலும் அங்கக முறை விவசாயம் இந்தக் கிராமத்தில் நன்கு வேரூன்றி விட்டது. விஞ்ஞானத் தொழில்நுட்பத்தை உபயோகித்து, அதே சமயத்தில் பாதுகாப்பான அங்கக முறையை உபயோகிக்கும் 'ஆர்கானிக் ஃபார்மிங்' கிராமத்து மக்களின் வாழ்க்கைக்கு வழி செய்ததோடு, தரமான, பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தாத காய்கறி, பழ வகைகள், எண்ணெய் போன்றவற்றை உற்பத்தி செய்து நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறது.

என்ஃபீல்ட் அக்ரோபேஸ் நிறுவனத்தின் மேற்பார்வையில் உற்பத்தியாகும் இந்த பழ, காய் வகைகள் இவர்களது கடைகளின் மூலம் விற்பனையாகின்றன.

மாமரங்கள், தென்னை மரங்கள், முந்திரி மரங்களை இவர்கள் வளர்க்கிறார்கள். இதைத் தவிர வாழை, கரும்பு, அரிசி, என்ளு, மருந்துச் செடிகள் போன்றவற்றையும் அங்கக முறையில் வளர்க்கிறார்கள். இவர்களது மாட்டுப் பண்ணையில் கிடைக்கும் எருவையே உபயோகித்து, அதன் மூலம் பூச்சி மருந்துகளின் பாதிப்பில்லாத கால்நடைகளின் தீவனமும் கிடைக்கிறது.

இவர்களது நிறுவனம் நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகித்து இயற்கையான முறையில் பால், எண்ணெய், முந்திரி, மாம்பழம், வாழைப்பழம், வெல்லம் போன்றவற்றை உரிய முறையில் பதனிடும் பிரிவுகளையும் ஸ்தாபித்திருக்கிறது. இதற்காக ஸ்விட்சர்லாந்திலிருக்கும் சர்வதேச அங்கக விவசாய ஐக்கிய ஸ்தாபனம், இவர்களது மகசூலின் தரத்திற்கு சான்றிதழும் வழங்கியிருக்கிறது.

இவர்களது வேளாண்மை முறையில் எந்தவிதமான செயற்கையான உரமும் உபயோகப்படுத்துவதில்லை. கால்நடைகளின் எரு, வேப்பிலைப் புண்ணாக்குக் கம்போஸ்ட், எண்ணெய் புண்ணாக்கு போன்றவையே உபயோகிக்கப்படுகின்றன. கங்கனங்குளம் கிராமத்தில் (திருநெல்வேலி மாவட்டம்) ஏக்கரா கணக்கான நிலம் சுற்றுப்புற சீர்கேட்டின் பாதிப்பில்லாமல் இயற்கையன்னையின் அரவணைப்பில் செழித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இங்கே இயற்கையும், விஞ்ஞானமும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு, சுற்றுப்புறச் சமநிலை பாதிக்காதவண்ணம் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சிக்காக இயங்கி வருகின்றன.

மழை நீர் சேமிக்கப்பட்டு விவசாயத்திற்கு உபயோகப்படுகிறது. விளைச்சல் பாதிக்கப்படாமலிருப்பதற்காக இயற்கையான பூச்சி மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. விளைச்சல் செழிப்பதற்காகவும், பூச்சி, கிருமிகளினால் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காகவும், இயற்கையான முறையில் எப்படி வழி செய்யலாம் போன்ற ஆராய்ச்சிகள் நடப்பதற்கு பிரத்தியேகமான விஞ்ஞான மையமும் செயல்பட்டு வருகிறது.

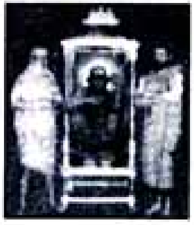
கால்நடைகள் நோய்வாய்ப்பட்டால் இயற்கை முறை வைத்தியம்தான்! விளைச்சலை பதனிடும் முறைகளும் இயற்கையான

சகோதரிகளே! காய்ச்சிய பாலை எடுத்து உபயோகிக்கும் முன்பு, பாலேட்டை விலக்க பெரும்பான்மையினர் வாயினால்தான் ஊதுவார்கள். ஒரு கண்ணாடி ப்ளேட் மேல் அது போல் ஊதிப் பாருங்கள். உங்கள் எச்சில் எப்படித் தெறிக்கிறது அதில் என்று. ஒரு ஸ்பூனின் காம்பினாலோ, வடிகட்டியாலோ பாலேட்டை அகற்றுங்களேன்.

- கே. ஹம்ஸா



ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா



LUCKY VINAYAKA
brings luck to your home & life.
LUCKY VINAYAKA
is blessed by **Maha Swami Periyaval,**
Kanchi Kamakoti Mutt.
Every Friday we do pooja having
LUCKY VINAYAKA.
LUCKY VINAYAKA
is made out of corning Glass and is
designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan.





You should have **LUCKY VINAYAKA** and can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, lockers etc.,

காஞ்சி மஹாப் பெரியவரின் ஆசியினைப் பெற்ற இந்த லக்கி விநாயகர் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர். ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமை தோறும் லக்கி விநாயகரை வைத்து பூஜை வழிபாடு செய்யப்படுகிறது. லக்கி விநாயகர் கார்னிங் கிளாஸ் என்ற கண்ணாடியில் திரு. ஒய்.பி. சிங் அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது. நீங்கள் இந்த லக்கி விநாயகரை பூஜை அறை, வாகனங்கள், நகை பெட்டிகள் மற்றும்லாக்கர் போன்ற இடத்தில் வேண்டுமானால் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

Corning Glass

SIZE	
Small	Rs. 30
Medium	Rs. 60
Big	Rs. 90

VINAYAGA

Corning Glass Gold

SIZE	
Small	Rs. 50
Medium	Rs. 75
Big	Rs. 100

VINAYAGA

KUBERA Rs.35

- Send D.D. / Cheque / M.O. in favour of "The Will Product"
- Foreign U.S. $ 30 / for all the 9 pieces
- Courier Charges actual.

We have multi colours and multi sizes of Pyramids and all types of Feng-shui, Vaastu items, Acupressure items and Magneto therapy products as seen on T.V.

Pyramid

SIZE	
Small	Rs. 30
Medium	Rs. 60
Big	Rs. 90

- Solve your problems
- Change your Life
- Develop your business,
- Have a happy and peaceful life!
- Acupressure ➚ Pyramid
- Fengshui ➚ Vaastu and
- Magneto Therapy

Books are also available

For further Details please contact :

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesha & Other Exquisite Glass Gift Items

15/8, Bawa Road, Alwarpet, Chennai - 18 Ph : 24981452 / 24988618 Mobile : 98410 10996
E-mail : thewillproduct@yahoo.com ● www.thewillproducts.com

Our products of lucky Vinayaka is available with the below mentioned agents

Chennai : M.V. Padma - 24728700, Indra - 22580546, T.A. Sampathkumar - 26496195 R.Raja - 22411443
Vellore : 2240982, 2242587 ● **Cuddalore** : Vasanthy Dandapani - 215402
Coimbatore : A. Aarti Chugh - 2551333
Tiruppur : R.K.Thaniga Chalam - 822881, N.Muthukumar - 5322881
Virudhunagar : Navaneetham - 367306, 342802
Tanjore : S.Balagurumurthy - 237397
Namakkal : S.Srinivasan - 232959
Pune : 020-7285317
Thane : Lalitha Vinayak Barguru - 0251 - 2439210
Hyderabad : R.M. Krishna - 27051189, Laxmi - 27899408 D. Sapna Reddy - 55344494

DISTRIBUTORS WANTED

ஜெய ஜெய சங்கர ஹர ஹர சங்கர ஜெய ஜெய சங்கர ஹர ஹர சங்கர ஜெய ஜெய சங்கர ஹர ஹர சங்கர

JAI JAI SANKARA HARA HARA SANKARA JAI JAI SANKARA HARA HARA SANKARA

OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA



ஒரு சகோதரி ஜவ்வரிசியினால் செய்யும் கருப்பு சாந்து பற்றி எழுதியிருந்தார். எல்லா வித கலர்களிலும் செய்யக்கூடிய சுலபமான முறையில் கலர் சாந்து செய்யும் முறை இதோ :

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளை கோந்து - 100 கிராம், சின்னச் சின்னக் கட்டிகளாக இருக்கும். குஜராத் மக்கள் உணவில் கூட இதைச் சேர்த்துக் கொள்வார்கள் (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்).

2. தேவையான கலர் வில்லைகள். (பச்சை, நீலம், வயலெட், கேசரி பவுடர், சிவப்பு)

3. வாசனைக்கு ரோஸ் எஸென்ஸ்.

செய்முறை :

100 கிராம் கோந்தை வாங்கி, பொடி செய்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி வைத்து விடவும். 5 அல்லது 6 மணி நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் தண்ணீரில் கோந்து ஊறி, கரைந்து இருக்கும்.

கரைந்த கோந்தை வடிகட்டிக் கொண்டு நமக்குத் தேவையான கலர் வில்லையை நன்றாகப் பொடி செய்து போட்டு எஸென்ஸ் கலந்து சின்ன பாட்டில்களில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டால், கலர் சாந்து ரெடி.

அதிகமாகத் தண்ணீர் சேர்த்து விட்டால் சாந்து வழியும். முதலில் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் சேர்த்துப் பிறகு தேவையானால் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பார்க்கிறவர்களை அசத்தும் இந்த கலர் சா(கோ)ந்துப் பொட்டு ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பே என் அம்மாவின் கண்டுபிடிப்பு. இன்னும் எங்கள் வீட்டில் தொடர்கிறது.

- லலிதா ராமன்.

தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடன் செயல்படுகிறது. இதற்காக பிரத்தியேகமான பழங்களைப் பதனிடும் பிரிவுகள் உள்ளன. சூரிய வெளிச்சத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். எண்ணெயைப் பிழிவதற்கு 'கோல்ட் ப்ரெஸ்ட்' முறையை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த முறையில் தயாராகும் எண்ணெயில் செயற்கையான நிறங்கள், ப்ரிசர்வேட்டிவ்ஸ், மற்றும் எந்தவிதமான இரசாயனப் பொருள்களும் சேர்ப்பது கிடையாது.

வெயில் காலத்திற்கு ஏற்ற, ருசியான, இயற்கை விவசாய முறையில் உற்பத்தியாகும் பங்கனபள்ளி, அல்ஃபோன்சா மாம்பழங்கள் வர ஆரம்பித்து விட்டன. இவர்களது பிரத்தியேகமான சிறிய கடைகளில் கிடைக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

இவர்களது கடையில் பால்கோவா, வெல்லம், முந்திரி, மஞ்சள்பொடி, தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் (இரண்டும் 'கோல்ட் ப்ரெஸ்ட்' இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவை.) நிலக்கடலை கற்கண்டு, வெல்லம், புழுங்கல் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, அரிசி ரவை, அரிசி மாவு, அவல், வாழைப்பழம், மாம்பழம் போன்றவை கிடைக்கின்றன.

மற்ற பண்டங்களும் அங்கக விவசாய முறைப்படி உற்பத்தி செய்வது ஒன்றும் கஷ்டம் இல்லை. ஆனால் இதற்குப் பெரிய நிறுவனங்கள் முன்வந்து, பெரிய அளவில் விவசாயம் செய்து, விளைச்சலைப் பெருக்க வேண்டும். மக்களும் இயற்கை முறையில் உற்பத்தியாகும் பொருள்களையே வாங்கி உபயோகித்தால் இப்படிப்பட்ட விவசாய முறை சூடுபிடிக்கும்.

போனஸாகக் கிடைப்பது - ஆரோக்கியம், பயங்கரமான நோய்களிலிருந்து விடுதலை, மன, உடல் ஆரோக்கியமுள்ள வருங்கால சந்ததியினர், மற்றும் இயற்கையன்னையின் அங்கீகாரமும், அன்பான அரவணைப்பும்.

— ஸ்வாதி

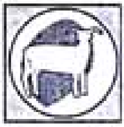
நன்றி : **என்ஃபீல்ட் அக்ரோபேஸ் நிறுவனம்**

புகைப்படங்கள் :

என்பீல்ட் அக்ரோபேஸ் லிமிடெட்

இந்த மாதம் எப்படி?

ஏப்ரல் 2003



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதத்தில் எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் பிரச்னைகளின் பிடியிலிருந்து விடுபடலாம். ஏற்கெனவே நீங்கள் யாருக்காவது வாக்குறுதி எதையும் அளித்திருந்தால், அதை நிறைவேற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் நேரும். சில கடன் பிரச்னைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். பழைய நண்பர்களில் ஒருவர் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். மாத மத்தியில் எதிலும் தடங்கல் ஏற்படுமாயினும் கவலை வேண்டாம். தாமதமாக வெற்றி கிட்டும். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையாகவும், பொறுப்புடனும் நடந்து கொள்வதன் மூலமே உங்கள் நற்பெயரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். பூமி தொடர்பான விஷயங்களில் சிலர் சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்தியைக் காண முடியும். கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை. திருமணம் தொடர்பான முயற்சிகளில் இப்போது சிலருக்கு முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும். மேற்கு திசையிலிருந்து உறவினர் ஒருவரின் மூலமாக நல்ல தகவல் ஒன்று வரக்கூடும். தவிர்க்க இயலாத நிலையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். அரசு வழியில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம் என்றாலும் சமாளித்துக் கொள்வீர்கள். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் அளவுக்கு மீறிப் பழகவோ, பேச்சு வார்த்தைகள் வைத்துக் கொள்ளவோ வேண்டாம். சிலர் வீடு பழுது பார்ப்பது, வீடு வாங்குவது போன்ற முயற்சிகளில் ஈடுபட நேரும். பெண்களால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவி வரும். காவல் துறைப் பணியாளர்கள் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில் சில மாற்றங்களைக் காண்பீர்கள்.

சூரியன் புதன்		ராகு சனி	
சுக்கிரன்	ஏப்ரல் 2 - மேஷ - புதன் ஏப்ரல் 4 - குரு (வ.நி.) ஏப்ரல் 5 - மிதுன - சனி ஏப்ரல் 11 - மகர - செவ். ஏப்ரல் 14 - மேஷ - சூரியன் ஏப்ரல் 16 - மீன - சுக்கிரன்		குரு (வ)
செவ்வாய்	கேது		

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனிபகவானுக்கு நல்லெண்ணெய் தீபமேற்றி, நீலநிறப் பூக்களால் வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி சுபிட்சம் ஏற்படும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் கலைத் துறையில் உள்ளவர்கள் சில ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்க நேரும். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய ஒப்பந்தங்களை ஏற்கும் வாய்ப்பு கிட்டும். சக கலைஞர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வருவது நல்லது. புதிய வீடு வாங்கும் வாய்ப்பு சிலருக்கு அமையும் என்றாலும், வாஸ்து நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன்படி செயல்படுவதால், பின்னாளில் பிரச்னை ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையான கவனம் செலுத்தி, உயர் அதிகாரிகளின் அபிமானத்தைப்

பெற முயலுங்கள். ரியல் எஸ்டேட் தொழிலில் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் நடந்து கொள்வது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காணலாம். குறிப்பாக நீண்ட காலமாகச் சொந்தத் தொழில் தொடங்கத் திட்டமிட்டு வந்தவர்கள் இப்போது திட்டமிட்ட முறைப்படி செயல்படுத்தினால் வெற்றி காணலாம். ஆன்மிக எண்ணங்களின் விளைவாக, ஆலய தரிசனம் ஒன்றைத் திட்டமிட்டு பயணம் மேற்கொள்வீர்கள். பயணங்களின் மூலம் பயன் கிடைக்கும். பத்திரிகை, எழுத்து, விளம்பரம் போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இயங்க வேண்டியது அவசியம். உங்களுக்குள்ள இயல்பான கோபத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, எல்லாரிடமும் கனிவாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் சில பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம். சிலருக்கு இடக்காலில் காயமோ, சிறு அடியோ ஏற்படலாம். எச்சரிக்கை தேவை.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பகவானைத் தவறாமல் வழிபட்டு வருவதும், முடிந்த போது ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



மிதுன ராசி :

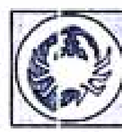
மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதத் தொடக்கத்தில் சிறிது திருப்தியற்ற போக்குக் காணப்படும் என்றாலும் பிறகு சரியாகி விடும். சிறு மனவருத்தங்கள் ஏற்பட்டு மறையும். புதிதாகத் திருமணமான தம்பதிகள் மிகவும் நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும் இருந்து வருவது அவசியம். குறிப்பாகத் திருமணமான பெண்களுக்கு மனக் குழப்பம் ஏற்படும் என்றாலும், அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. இல்லையெனில் தேவையற்ற சிக்கல்கள் எழக்கூடும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிட்டாலும் தடங்கல் ஏற்படக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியுமாயினும், பணியாளர்களால் சிறு மனக்கசப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. பக்குவமாகச் சமாளிப்பதே நலலது.

நிதி நிறுவனங்களில் செலுத்தி வைத்திருந்த தொகையில் சிறிதளவு தொகை கிடைக்க இடமுண்டு. என்றாலும் செலவுகள் அதிகமாவதன் காரணமாக சேமிப்புக்கு இடமிராது. உடல் நலத்தில் பெரும் பாதிப்புகள் ஏற்பட இடமில்லையென்றாலும், அவ்வப்போது சிறு சிறு உபாதைகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். சிறு மருத்துவ சிகிச்சைகள் போதுமானதாகும். தேவையற்ற வம்பு, வழக்குகளில் சிலர் தலையிட நேரும் என்றாலும், அவை உங்களை எவ்வகையிலும் பாதிக்க வழியில்லை. எதிர்பாராத வகையில் விருந்தினரின் வருகை கூடுதல் செலவு தரக்கூடும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையை உண்டாக்கும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி ஏற்படக்கூடிய நிலை உண்டு. நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளவர்கள், பயணம் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் தகுந்த துணையுடன் செல்வது அவசியம்.

நீங்கள் பௌர்ணமி நாளில் சத்திய நாராயண பூஜை செய்து வணங்குவதுடன், கிருஷ்ண பகவானையும் வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். பணப்புழக்கத்தில் ஓரளவு திருப்திகரமான போக்கே தென்படும். காணாமற்போன பொருள் திரும்பக் கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையையும் வருமானப் பெருக்கத்தையும் கண்டு மகிழ முடியும். கலைஞர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றின் மூலம் பொருளாதார உயர்வைப் பெறக்கூடும். எனினும் முயற்சிகள் கடுமையாக இருப்பது அவசியம். மாணவ மணிகள் விளையாட்டுப் போக்குக்கு இடந்தராமல்

வறுத்த புழுங்கல் அரிசியை மாவாக்கி வைத்து, கூட்டு, கறிகளை இறக்கும் போது லேசாகத் தூவி, இறக்கினால் வாசனை கூடுதலாக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



பாடங்களில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். சிலர் தனிப்பட்ட சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு.

குடும்பத்தில் குதூகலமான போக்கு இருந்து வரும். சில காரணங்களால் பிரிந்து வாழ்ந்து வந்தவர்களும் இப்போது சேர்ந்து வாழும் சந்தர்ப்பம் உண்டாகும். பெண்களால் சிலருக்கு அனுகூலம் ஏற்படக்கூடிய நிலை உண்டு. கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் உடல்நலத்தில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த நேரலாம். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்துக்கு ஆளாக நேரலாம். பணப் புழக்கத்தில் உள்ள வங்கிப் பணி போன்றவற்றிலுள்ளவர்கள் மிகவும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். சிலர் உறவினர்களுக்கு உதவி புரிய வேண்டிய கட்டாயத்தை ஏற்க நேரும்.

நீங்கள் கேதுவுக்குப் ப்ரீதியாக துர்காதேவிக்குத் தினமும் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதன் மூலம் சகல முன்னேற்றங்களையும் அடைந்து மகிழலாம்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் எதிலும் ஓரளவு பொறுமையாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் பெரும் பாதிப்புகள் எதுவும் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். உடல்நலத்தில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியம். அவ்வப்போது சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையக் கூடும். கம்ப்யூட்டர் தொடர்பான வியாபாரத்தில் உள்ளவர்கள் தற்போது பெரும் முதலீடுகளைச் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. இரும்பு, தங்க நகை வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான நிலை தென்படக்கூடிய நிலை உண்டு. சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் நல்ல முறையில் வளர்ச்சி நிலையை எட்டக்கூடும். என்றாலும் கணக்குகளில் போதிய கவனம் செலுத்தி ஒழுங்காக வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான போக்கு தென்பட வாய்ப்புண்டு. என்றாலும் குலதெய்வ பூஜை ஒன்றைச் செய்வதன் மூலம் குடும்பத்தில் மேலும் சுபிட்சம் ஏற்படும். மாணவமணிகள் மாத முற்பகுதியில் சற்றே கவனக்குறைவாக இருக்க நேர்ந்தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் சுறுசுறுப்பாக, பாடங்களில் அக்கறை காட்டவும் தொடங்கி விடுவீர்கள். சக கலைஞர்களின் போட்டிகளையும் மீறி கலைஞர்களுக்கு சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்க இடமுண்டு. என்



வெறும் ரவை உருண்டையோ, பயத்தம் மாவு உருண்டையோ செய்யாமல் ஒரு மாறுதலுக்கு பாதி ரவை, பாதி பயத்தம் மாவு சேர்த்து உருண்டைகள் பிடித்தால் சுவையாக இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி

றாலும் வெளியூர்ப் பயணங்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள் அல்லது சில நாள் தள்ளிப் போடுங்கள்.

நீங்கள் லலிதா சஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரத்தை, முடிந்தபோதெல்லாம் சொல்லி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் அகலும். செழிப்பான நிலை தோன்றும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களையே எதிர்பார்க்க இருக்கிறீர்கள். அரசியல்வாதிகள் தங்கள் சேவைகளுக்கேற்ற பலன் கிடைக்கவில்லையே என்ற மனவருத்தம் கொள்ள நேரும். மாதப் பிற்பகுதியில் சில மாற்றங்கள் நேரலாம். எதுவானாலும் மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது. சிலருக்கு மருத்துவச் செலவு கூடுதலாகலாம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும் என்பதால் அதிகப் பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைப்பதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது.

மாணவமணிகள் படிப்பார்வம் மிக்கவர்களாக இருந்து பலரது பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். என்றாலும் இதே நிலை தொடர்ந்து நீடித்து வர வேண்டியது மிக அவசியம். இல்லையேல் தேர்வு முடிவுகள் கவலை தருவதாக அமைந்து விடலாம். நீதித் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு நல்ல உயர் பதவிகள் தேடி வரக்கூடிய நிலைக்கான அறிகுறிகள் தென்படக்கூடும். பள்ளிக் கலை

நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு சில மாணவி கள் பரிசுகளும், பாராட்டுகளும் பெற இட முண்டு. வடக்கு திசையிலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் விநாயகப் பெருமானை அருகம்புல் மாலை சாத்தி வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண் டாகும்.



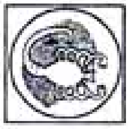
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங் கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தின் தொடக்கத்தில் சிறு பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும். என்றாலும், சில நாளில் நிலைமையில் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும். உங்கள் முயற்சிகளுக்கு எப் போதும் கடவுள் பக்கபலமாகவும், துணையாக வும் இருப்பதால் தொடர்ந்து உங்கள் முயற்சி களில் நீங்கள் கவனம் செலுத்தி செயல்பட்டு வரலாம். கவலை வேண்டாம். என்றாலும் எதி லும் நிதானமாகவும் எச்சரிக்கையுடனும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். கொடுக்கல் வாங்கலில் சிறிது குழப்பங்கள் நேரக்கூடும். சீட்டுப் பணம் போன்ற சேமிப்புத் தொகை களைக் கவனமாக கையாள்வதன் மூலம் நஷ்டங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெறுவீர்களாயினும் அதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வு ஏற்பட வழியில்லை. அரசியல்வாதிகளில் சிலர் ஏதேனும் பதவி களைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. பெண் களுக்கு எல்லா வகையிலும் மகிழ்ச்சி உண் டாகக்கூடிய வகையில் குடும்ப நிகழ்ச்சிகள் யாவும் இனிதாகவே அமையும். என்றாலும் மகன் அல்லது மகளால் சிறு கலக்கம் தோன்றி மறையும். தங்க நகை வியாபாரம் திருப்தி கரமாக இருக்கும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநா யகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள் களை வாங்கித் தந்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதத்தில் பொதுவாக எதிலுமே நிதானப் போக்கைக் கைக்கொண்டால் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. யாரிடம் பேசும் போதும் கனிவாகவும், கவன மாகவும் பேசுவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் ஓரளவு முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். பணப்புழக்கத்தில் சரளமானப் போக்கை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. என்றாலும் சிக்கனப் போக்கைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் கடன் வாங்கும் நிலையைத் தவிர்க்கலாம். மருத்துவம் தொடர்பான பொருள்கள், அறிவியல், கலைப் பொருள்கள் போன்றவற்றை விற்கும் விற்பனையாளர்கள் கூடுதலான ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும்.

அரசியல்வாதிகளில் சிலர் மேலிடத்தி னரின் பாராட்டுகளைப் பெற்று மகிழும் வாய்ப்பு உண்டு. பயணங்களால் அலைச்சல் தான் மிகுதியாகுமே தவிர பயன் ஏதுவும் இராது. மாணவமணிகள் இன்னும் கூடுதலான அக்கறையுடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்து வது மிக அவசியம். இல்லையெனில் வரவிருக் கும் தேர்வு சிரமம் தரக்கூடும். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். என்றாலும் கடினமான முயற்சிகள் தேவை. மாத மத்தியில் குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். குடிதண்ணீரில் கூட பிரச்னை ஏற்படலாம் என்பதால் மிகவும் கவனமாக இருந்து வருவது அவசியம். மகான் களின் தரிசனம், ஆசிகள் ஆகியன கிட்டும்.

நீங்கள் துர்காதேவிக்கு நல்லெண்ணெய் தீபமேற்றி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் சிரமங் கள் நீங்கி சுபிட்சம் உண்டாகும்.

ஒரு மாயோ கிளினிக் ஆய்வாளரின் ஆய்வு என்ன வென்றால், உடல் எடையை குறைக்க சுலபமான வழி : அதாவது கலோரிகளை எரித்து, செய்யப்படுவது : சூயிங் கம்மை (சர்க்கரையில்லாதது) ஒரு மணி நேரம் மென்றால் அது 19% மெடபாலிக் ரேட்டை உயர்த்தி, 11 கலோரிகளை எரிக்கிறது என்பதாகும். இது கொஞ்சம் ஈஸியான வேலை தானே! செய்து பார்க்கலாமா?



தகவல் : வுமன்ஸ் ஏரா பிப். 2003)

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



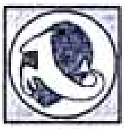
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையே சந்திக்க இருக்கிறீர்கள். அரசியல்வாதிகள் உங்கள் வழக்கமான பணிகளைப் பொறுமையாகச் செய்து வருவதே உத்தமம். வேறு பிரச்னைகளில் தலையிடாதீர்கள். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை, உறவினர் வருகை போன்றவை கூடுதலான மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். குடும்ப நிர்வாகத்திலும் நற்பெயர் பெறமுடியும். செலவுகள் கூடும் என்பதால் சேமிப்புக்கு வழியிராது. நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றைந் திட்டமிட்டு குடும்பத்துடன் சென்று திரும்புவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காண முடியும் என்றாலும், புதிதாகத் தொழில் எதையும் இப்போது தொடங்க முயல்வது சிறப்பாகாது என்பதால் பொறுமையாயிருங்கள்.

அரசு வழியிலான அனுகூலங்களைச் சிலர் மாதப் பிற்பகுதியில் பெறக்கூடும். பிரிந்து சென்ற உறவினர்கள் திரும்பி வந்து சேர்ந்து, குடும்பத்தில் குதூகலத்தை ஏற்படுத்துவார்கள். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கும். சிலர் வாய், பல் தொடர்பான உபாதைகளுக்கு ஆளாக நேரலாம். என்றாலும் சிறு மருத்துவச் சிகிச்சையின் பின் குணமாகக் காண்பீர்கள். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தருவதாயினும், செலவுகளையும் கூடுதலாக்கக்கூடும். வண்டி, வாகன வகையில் பழுது பார்ப்புச் செலவு நேரலாம். நீண்ட தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் ஒன்று கிடைக்கப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் விஷ்ணு பகவானை வணங்கி வாருங்கள். திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதிப் பெருமாளைத் தரிசனம் செய்வது மிக நல்லது. உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் நீங்கள் எதிலும் நிதானப் போக்கையே கடைப்பிடித்து வருவது அவசியம். எதிர்பாராத வகையில் செலவுகள் அதிகமாக ஆகலாம். கடன் கிடைக்கும் என்றாலும் வாங்குவதில் அவசரப்பட வேண்டாம். சிக்கனத்தைக் கடைபிடித்து சமாளிப்பது நல்லது. ரியல் எஸ்டேட் தொழிலில் உள்ளவர்கள் மிகவும் கவனமாக இல்லாவிடில் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரலாம். நீதித் துறை, மருத்துவத் துறை போன்றவற்றில் உள்ளவர்களின் பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராது. தொழிற்பிரிவினரைப் பொறுத்தவரை சொந்தத் தொழில் செய்வோர் ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாத மத்தியில் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வியாபாரம் திருப்திகரமாகவே நடைபெற்று வரும். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையாய்ப் பணியாற்றி வருவது அவசியம். அசையாச் சொத்துகளை வாங்கச் சிலருக்கு வாய்ப்பு உண்டு. கேளிக்கை போன்வற்றில் ஈடுபாடு காட்டாமல் இருப்பதன் மூலம் சில சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். சிலருக்கு பித்தம் தொடர்பான உபாதைகள் ஏற்பட்டு விலகும். பிற மதத்தவர் ஒருவரின் மூலம் அனுகூலம் உண்டாகும். மகான்களின் தரிசனமும், ஆசிகளும் கிட்டும். மாணவமணிகளில் சிலர் பாராட்டுகளையும், பரிசுகளையும் பெற்று மகிழும் நிலை, மாத இறுதியில் ஏற்படக்கூடும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற இடமுண்டு.

இந்த மாதம் உங்கள் குலதெய்வத்தை நினைத்துப் பூஜை செய்வதுடன், பெருமாளை வழிபட்டு வருவதும் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்



தனித்தனியாக அரைத்துக் கொண்டிருக்காமல் தேவையான அளவு பச்சை மிளகாய்களை, எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் வேண்டிய பொழுது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

- ஸ்ரீமதி

களை நடைபெறக் காண்பீர்கள். எந்த ஒரு முயற்சியில் ஈடுபட்டாலும் வெற்றி கிட்டும் என்றாலும், திட்டமிட்டு முறைப்படி நிதானமாய்ச் செயல்படுவது அவசியம். கோபமாக யாரிடமும் பேசுவதைத் தவிர்த்து இனிமையாகப் பேசுவதன் மூலம் பல பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். சொந்தத் தொழில் செய்வோர் படிப்படியாக நல்ல முறையில் வளர்ச்சி நிலையை எட்ட முடியும். உங்கள் நீண்ட காலக் கனவுகள் நனவாகி மகிழ்விக்கும் காலம் நெருங்கிக் கொண்டிருப்பதால், அவசரப்படாமல் பொறுமையாய்ச் செயல்பட்டு வாருங்கள். பெண்களுக்கு ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும் என்பதுடன், குடும்ப நிர்வாகத்திலும் நற்பெயரும், நிம்மதியும் கிடைக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பதுடன், பொருளாதார முன்னேற்றமும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சிலர் பரிசு, பாராட்டு போன்றவற்றையும் பெறக்கூடும். வடமேற்கு திசையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். கனவில் சிலருக்கு விஷ ஜந்துக்களின் நடமாட்டம் தென்படக்கூடும். என்றாலும் அதனால் எவ்வித பாதிப்பும் இராது என்பதால் கவலை வேண்டாம். வியாபாரத்தைப் பொறுத்த வரை பெரும்பாலும் அனைத்துப் பிரிவினரும் திருப்தியடையக்கூடிய நிலையே இருந்து வரும். பணப்புழக்கத்தில் சரளமான போக்குக் காணப்படும். மாணவமணிகள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். எழுத்து, பத்திரிகைத் துறையினர் கூடுதலான வரவேற்பையும், வருமானத்தையும் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமத்தைப் படித்து வாருங்கள். தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த மாதம் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்க இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை இப்போது கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. என்றாலும் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையான கவனம் செலுத்தி, உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற முயலுவீர்கள். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், வருத்தமும் மாறி மாறி ஏற்படக்கூடும். என்றாலும் குடும்பத்தில் பெரும் சிக்கல் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பின்றி பக்குவமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும்.

அரசியல்வாதிகள், உங்கள் வழக்கமான பணிகளைப் பொறுமையாய்ச் செய்து வாருங்கள். வேறு பிரச்னைகளில் தலையிடாதீர்கள். தெய்வீகப் பணியில் உள்ளவர்களில் சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பயண வாய்ப்பு அமையக்கூடும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும் என்றாலும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. சகோதர வழியில் சிறு மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள் என்றாலும் தொழிலாளர்களிடம் கடுமையான போக்கைக் கடைபிடிக்காமல், கனிவுடன் நடந்து கொள்வது அவசியம்.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம், உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மஞ்சள் ஒரு கிருமிநாசினி என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். தினமும் 1 கிராம் எடுத்துக் கொண்டால் அது கொலஸ்டிராலை கட்டுப்படுத்தும். ட்யூமர் உண்டாவதையும் தடுக்கும் என்று மருத்துவர்கள் செமினார் ஒன்றில் கருத்து தெரிவித்திருக்கிறார்கள். இது தவிர, பூண்டு, வெங்காயம், கடுகு, வெந்தயம் எல்லாம் இதயத்தை நல்ல முறையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இவைகளை உணவில் சேர்ப்பதால் ருசி அதிகரிப்பதுடன், நியூட்ரீஷனும் அதிகரிக்கிறது என்றும் கூறியிருக்கிறார்கள்.

– சரஸ்வதி





ரூ.800/-* சேமிப்பீர்
Preethi CHEFPRO
உங்கள் பழைய மிக்ஸியை மாற்றி.
எந்த தயாரிப்பானாலும் நிலையிலும்
Preethi CHEFPRO Plus
550 வாட்ஸ் மோட்டார்
சேலம் ஸ்டீல் ஜார்கள்
2 வருட உத்திரவாதம்
டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட், 2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028.
கிளைகள்: தி.நகர் ☎24347418, 24345348, வேலூர் ☎2215916, திருச்சி ☎2704465, சேலம் ☎2250578, மதுரை ☎2621376,
கோயம்புத்தூர் ☎2232687, திருநெல்வேலி ☎2320252, பாண்டிச்சேரி ☎2346383, பெங்களூர் ☎22222583.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ காதில் புழு (பூச்சி) நுழைந்து விட்டால் ஏற்படும் களேபரங்களை விவரித்த கட்டுரை அருமை! ஒரு சீரியஸான மேட்டரை நகைச் சுவை இழையோட சொல்லியிருந்த பாணி சுவாரசியமானது.

சென்னை - 38, த. சத்தியநாராயணன்.

✉ எந்த இதழை எடுத்தாலும், தலையங்கம் முதல், கதைகள் கட்டுரைகள் வரை, மனம் - குறிப்பாக - மங்கையர் மனம் மலர்வதற்கென்றே வெளியிடப்படுவது "மங்கையர் மலர்". 'மனம் மலர' சிறப்பிதழ் என்று தனியாக மங்கையர் மலருக்குத் தேவையில்லை. ஒருவேளை இந்தச் சகோதரி, (குமாரி சாந்தாராம்) வேறு ஏதோ பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டிய கேள்வியை, தவறுதலாக 'மங்கையர் மலரு'க்குப் போஸ்ட் செய்து விட்டாரோ?

சென்னை - 49, சீதா கிருஷ்ணன்.

வேறு பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டிய கேள்வி!

✉ இன்றைய அம்மாக்கள் தம் குழந்தைகளுக் காக எதையும் விட்டுக் கொடுக்கும் சூழ் நிலையால், எத்தகைய பின்விளைவுகள் எதிர் காலத்தில் வரும் என்பதைத் தெள்ளத் தெளி வாகப் படம்பிடித்துக் காட்டியது.

"அம்மா என்ன அட்சயப் பாத்திரமா?" கட்டுரை.

பாண்டிச்சேரி - 13, புஷ்பா பழனி.

✉ 'தினம், ஒரு தினம்' கட்டுரைப் படித்தேன். நெடுநாட்களாக நான் வீட்டில் கேட்டுக் கொண் டிருந்த கேள்விக்கு அருமையான பதில் கிடைத் தது. எனக்குக் கல்யாணமாகி 45 வருடமாகிறது. ஒரு 'வெட்டிங்டே' கூட கொண்டாடியது இல்லை. அட்சய திருதியை அன்று ஒரு பிளவுஸ் பிட் கூட வாங்கியதில்லை. நான் நன்றாகத் தான் வாழ்கிறேன்.

திருநெல்வேலி - 11, ஜி. பொன்னம்மாள்.

✉ 'அழகின் இலக்கணமே எம்.எஸ்.தான்' படித்தேன், கண்ணீர் விட்டேன்! கட்டுரை யாளர் குறிப்பிட்டது போல் அந்தச் சரஸ் வதியை எங்கள் தங்க மண் மேடையில் பார்த் துப் பரவசம் அடைந்திருக்கிறேன். நான் அவர் இசையில் தவழ்ந்து வளர்பவள். தமிழகம் பெற்ற இசை தெய்வம். கட்டுரையாளர் கூறி யது போல், அம்மாவின் படம் எந்த இடத்தில் பார்த்தாலும் மயங்கிப் போவேன்!

கோலார் தங்கவயல் - 1, மு.ரா. பாலாஜி.

✉ திருமதி குப்பம்மாள் அவர்கள் தாள எழு திய "இன்சுவை இருநூறு" என்ற புத்தகத்தி லிருந்து "ரசமலாய்" செய்முறையை காப்பி அடித்ததாக வருந்தி, குற்றமாகக் கூறியுள்ளார். இதன் சம்பந்தமாக எனக்கு மனதில் பட்டதை "சொல்ல விரும்புகிறேன்."

நமக்குப் பல தோழிகள், உறவினர்கள் வரு வார்கள். ஒருவரையொருவர் சந்திக்கும் போது, சமையல் குறிப்புகளை பரிமாறிக் கொள்வது வழக் கம். யாரேனும் நமக்குத் தரும் குறிப்பை வைத்து நாம் அந்தச் சமையல் செய்து பார்த்து நன்றாக அமைந்தால், இதுபோல் பத்திரிகைகளுக்கு ஆர்வமுடன் சமையல் குறிப்பை அனுப்பித் தரு கிறோம். இதில் இந்தச் சமையல் செய்முறையை எந்தப் புத்தகத்திலிருந்து எடுத்தது என்பது நமக் குத் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. (இதற்கு நதிமூலம் ரிஷிமூலம் எதற்கு? நாம் காப்பிரைட் சமையலுக்குக் கொள்ள முடியாது. காப்பிரைட் வந்தால், யாரும் சமையலே செய்ய முடியாது.

சென்னை - 78, விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

(நீங்கள் சொல்கின்ற விஷயம் வேறு. திருமதி. குப்பம்மாள் குறிப்பிட்டிருந்த விஷயம் வேறு. திருமதி. குப்பம்மாள் எழுதிய சமையல் குறிப்பை எழுத்துக்கு எழுத்து அப்படியே மாறாமல் எழுதியிருந்தார் பரிசு பெற்றவர். இதை இரண்டின் ஜெராக்ஸையும் அனுப்பி நிரூபித்திருக்கிறார். இந்த மாதிரி எழுதியதை எழுத்துக்கு எழுத்து காப்பியடிக்க வேண் டாமே! - ஆர்.)

✉ தாங்கள் இந்த மாதத்தில் எழுதிய சில வார்த்தைகளை மிக மிக பல தடவைகள் ரசித் துப் படித்தேன். 'நமக்கு என்ன தேவையோ அதைத்தான் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.' 'சலனமில்லாத சிந்தனை இருக்குமேயானால் வாழ்க்கையில் பிரச்னை இருக்காது.' 'தூண்டி லில் மாட்டிக் கொள்ளும் மீனாக இல்லாமல், நின்று திடமாக எதிர்கொண்டால்தான் வாழ்க் கையை நம் விருப்பப்படி வாழ முடியும்' எவ் வளவு பொருள் பொதிந்த அற்புதமான கருத்துக்கள்!

பட்டுக்கோட்டை, எஸ். சாந்தா

கணவர் குடிப்பதை நிறுத்தினார்

என் கணவருடைய பிஸினஸில் நஷ்டம் ஏற்பட்டு குடிகாரராக ஆகி விட்டார். மெட்ராஸில் மனோதத்துவ நிபுணர்களிடம் எல்லாம் காண்பித்தும் அவரால் குடியை நிறுத்த முடியவில்லை. அப்பொழுது என் மாமா பிள்ளை கணபதி என்னிடம் வந்து, அவருடைய நண்பர் ஒருவர் மேல்மருவத்தூர் ஆதிபராசக்தி கோவிலுக்குப் போய், அங்கு தங்கி, பங்காரு அடிகளாரிடம் அருள்வாக்குக் கேட்டு, குடியை நிறுத்தியதாகச் சொன்னார்.

அதன்படி என் கணவரும், நானும் மேல்மருவத்தூர் போய் ஒரு வாரம் தங்கி, பங்காரு அடிகளாரிடம் அருள்வாக்குக் கேட்டோம். அவர் சுக்கு, மிளகு, அரிசித் திப்பிலி மூன்றையும் தனித்தனியாகப் பொடி செய்து ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு கப் எடுத்து மூன்றையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, இரவில் படுக்கும் முன், பாலில் ஒரு பருப்பு ஸ்பூன் அளவு எடுத்துப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அதைச் சூடாகச் சாப்பிடச் சொன்னார். சுக்கு, மிளகு, அரிசி திப்பிலியைக் கொஞ்சம் மெல்லிய ரவை போல் அரைக்க வேண்டும். (சில பேருக்கு சின்ன பருப்பு ஸ்பூன் அளவு முதலில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லையானால், கொஞ்சம் குறைத்துப் போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும்.) இருபது வருடங்கள் ஆச்சு. அவர் குடிப்பதே இல்லை.



நான் இதை என் நண்பர்களுக்கெல்லாம் சொல்லி வருகிறேன். இரவில் தூக்கம் வராவிட்டாலோ மனோநிலை சரியாக இல்லாவிட்டாலோ இதைச் சாப்பிடலாம்.



அந்தக் காலத்தில் எல்லா வியாதிகளுக்கும் சுக்கு, மிளகு, அரிசி திப்பிலிதான் மருந்து. பித்தம், வாதம், கபம் மூன்றையும் சரியாக வைத்திருந்தால் வியாதியே வராது. என் மாமா பிள்ளை கணபதி எனக்குச் சமய சஞ்சீவியாக வந்தார்.

— பாக்யலக்ஷ்மி

லீனா மணிமேகலை பார்ப்பதற்கு பாலுமகேந்திரா கதாநாயகி போல இருக்கிறார். பல பெரிய இயக்குனர்கள் கூப்பிட்டும் நடிக்க மறுத்து விட்டார். தொலைக்காட்சியில் அறிவுபூர்வமாகப் பேசுகிற சிலரில் இவரும் ஒருவர். பிரபலம். சமீபத்தில் இவர் கவனம் பெற்றிருப்பது 'மாத்தம்மா' குறும்படத்தை இயக்கியதற்காக. அந்தக் குறும்படம் பாரிஸ் ஃபெஸ்டிவலில் விருது. நார்வே ஃபெஸ்டிவலில் விருது என்று உலக அளவில் வெவ்வேறு விதமாகக் கவனிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவரின் 'குறும்பட இயக்குனர்' பணி அனுபவங்களிலிருந்து...

இளைய தலைமுறை :

குறும்படம், பெரிய படம் அப்படி எல்லாம் எதுவும் வித்தியாசம் இருக்கிறதா நான் நினைக்கலை. ஆனா பெரிய பட்ஜெட் படங்களுக்கு இருக்கிற பிரச்னைகள் குறும்படத்தில் இல்லை.

நான் அடிப்படையில் ஒரு இன்ஜினியர். ஆனாலும் படம் தயாரிப்பு, இயக்கம் அப்படிங்கற ஆர்வம் நிறைய உண்டு. அப்பா ஒரு ஃபிலிம் ஸ்காலர். பாரதிராஜாவின் திரைப்படங்கள்தான் அவரோட ஆராய்ச்சி அடிப்படை... நானும் அவர் மூலமா அகிரா குரேசேவா, பெலினி, ட்ருபோ மாதிரியான படங்களைத் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்.

படிப்பு முடிஞ்சதும் பாரதிராஜாவை சந்திக்கிற வாய்ப்புக் கிடைச்சது. அப்பாவோட ஆராய்ச்சிக்கு ஹெல்ப் பண்ணினதால, விஷுவல் மீடியாவோட தாக்கம் இருந்துகிட்டே இருந்துச்சு. தவிர காலேஜ் படிக்கும்போதே நான் ஒரு வர்ஸடைல் பர்ஸனாலிடி. க்ளாஸிக்கல் டான்ஸ் எனக்குத் தெரியும். மியூஸிக்



கத்துக்கிட்டேன். ஒரு தியேட்டர் ஆக்டிவிஸ்டா இருந்திருக்கேன்.

ஸ்கூல், காலேஜ்ல இருக்கறப்பவே நாடகங்கள் மூலமாக மக்களை நேரடியாகச் சந்திக்க ஆரம்பிச்சேன்... ஒரு விழிப்புணர்வு இயக்கம் மாதிரி... ஸோ, இப்படி இருந்த போது சினிமா என்பது எல்லாக் கலைகளோட சங்கமம் அப்படின்னு ஒரு சின்னப் பொறியாத் தோன்றியது. அதனால சினிமாவுக்கு வரணும்னு நினைச்சேன். பாரதிராஜாகிட்ட வேலை செய்யற வாய்ப்பு வந்த போது சரின்னு இறங்கிட்டேன்.

பிராக்டிகலா தமிழ் சினிமாவை நேரடியாகச் சந்திச்ச போதுதான், அது நான் நினைச்ச சினிமா இல்லை, நான் படிச்ச சினிமா இல்லைன்னு தெரிஞ்சது. இலேசான நெருடலோட விலகிட்டேன். மறுபடியும் சாஃப்ட்வேர் வேலை. வீட்லயும் கொஞ்சம் பிரஷர். இன்ஜினியரிங் படிகட்டு மீடியாவான்னு எல்லா



சின்னக் கனவில் தொடங்கி..

கலைஞர்களையும் போல எனக்கும் குழப்பம்.

ஒரு பத்து மாசம் இப்படியே போச்சு. ஆனா அந்த நாட்களிலேயும் விடாம நிறைய படம் பார்த்துக்கிட்டே இருந்தேன். சிந்திச்சுக் கிட்டே இருந்தேன். படம்னா, நாம பாக்கற படம் மட்டும் இல்லை. டாக்குமெண்டரி உட்பட, உலக அளவுல வேறவேற சினிமா இயக்கம் இருக்கறதை உணர ஆரம்பிச்சேன்.

அப்பத்தான் 'ஃபயர்' படம் வந்தது. அந்தப் படம் எனக்குள் நிறைய அதிர்வுகளை ஏற்படுத்திச்சு. தீபா மேத்தா புதுசா வெளிச்சத்துக்கு வந்தாங்க. மறுபடியும் உள்மனசு கனவு காண ஆரம்பிச்சுடுச்சு. அவங்ககிட்டேயே வேலை செய்ய விருப்பம் தெரிவிச்சேன். 'வாட்டர்' படத்துல வேலை செய்யற வாய்ப்பு வந்தது. ஆனா சில தனிப்பட்ட காரணங்களால அதிலயும் வேலை பண்ண முடியலை. அப்புறம் ஜெரால்டோட சேர்ந்து சின்னத் திரைக்கு வந்தேன். டெலிவிஷன் அறிமுகம் ஆச்சு.

டெலிவிஷனும் ஒரு கிரியேடிவ் பக்கத்தோட பீஸ்தான்னு தோணிச்சு. மெல்லமா வீடியோ பிலிம் மேக்கிங் கத்துக்கிட்டேன். டெலிவிஷன் புரடக்ஷன்ல வந்தப்ப டிஜிடல் பிலிமிங், வீடியோ பிலிமிங் ரெண்டும் தெரிஞ்சது. மீடியா ஆக்டிவிஸம் பத்தி நிறையப் புரிஞ்சுக்கிட்டேன். நான் செய்துகிட்டு இருந்த சில டெலி புரடக்ஷன்ல சினிமா இல்லாம பொலிடிக்கல், கல்ச்சுரல் இப்படிப் பண்ண ஆரம்பிச்சேன். நிறைய புரோகிராம்ஸ் இப்படி டிரை பண்ணேன். அப்ப மறுபடியும் இயக்குனர் சேரன் அறிமுகமாகி, அவர் படத்துக்கு வேலை செய்தேன். மறுபடியும் அதே நெருடல். அதனால வெளியில வந்தாச்சு.

மறுபடியும் மின் பிம்பங்கள். மறுபடியும் டெலிவிஷன். அப்பத்தான் தனியா ஃபிலிம் மேக்கரா மாற ஆசைப்பட்டு 'கனவுப் பட்டறை' அப்படின்னு ஒரு பேனர் தொடங்கி, டாக்குமெண்டரி பண்ற ஐடியா வந்தது. அப்ப மின்பிம்பங்கள்ல Violence against Women அப்படிங்கற 'ஷோ'வுக்காக தென்பகுதி முழுக்கச் சுற்றுப்பயணம் போனேன். அப்பத்தான் படங்களை ஒரு ஆயுதமாகச் சமுதாய மாற்றத்துக்குப் பயன்படுத்த முடியும்னு நம்பிக்கை வந்துச்சு. அதுக்கு இந்த வீடியோ டெக்னாலஜி பயனுள்ளதா இருக்கும்னு நினைச்சேன்...

அந்த நேரத்துல ஒரு 'ஷோ'வுக்காக பெர்னால்ட் பாத்திமாங்கறவங்களை சந்திச்சேன். அவங்க தலித் பெண்கள் முன்னேற்ற அமைப்பு நடத்தறாங்க. அவங்க மூலமாதான் 'மாத்தம்மா' பற்றித் தெரியவந்தது.

அரக்கோணம் பக்கத்துல அருந்ததி சமூகத்துல இப்படி நடக்குது. ஒரு பெண்ணுக்குக் குழந்தை பிறக்கலைன்னா அந்தப் பெண்ணை நேர்ந்து விட்டுருவாங்க... இருநா அப்படிங்கற ஒரு சடங்குல இப்படி நடக்கும். அதன் பிறகு அவங்களுக்குப் பேரே இல்லை. பச்சைப் புடவை மாத்தம்மா, சிவப்புப் புடவை மாத்தம்மான்னு கூப்பிடுவாங்க. இப்படி நேர்ந்து விடற பெண்களை ஆண்கள் தங்கள் சுயலாபத்துக்காக, சந்தோஷத்துக்காக பயன்படுத்திக்கறாங்கன்னு கேள்விப்பட்டேன். இதை ஏன் பண்ணக் கூடாதுன்னு தோணிச்சு. உடனே பண்ணியாச்சு.

இப்ப அந்தப் பெண்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காகப் பல இயக்கங்கள் ஈடுபடறாங்க. படமும் சர்வதேச அளவு கவனத்துக்கு வந்திருக்கு.

இந்த மாதிரி சமூக அக்கறையோட ஒரு பெரிய படம் தமிழுக்கு செய்யணும்கிறதுதான் என்னோட கனவு. எல்லாமே சின்னக் கனவிலிருந்துதானே தொடங்குது?

— வஸந்த் செந்தில்

எங்களைக் காத்த

என் கணவர் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் நண்பர்கள் குடும்பத்துடன் கர்நாடகாவில் உள்ள கோயில்களுக்குச் சுற்றுலா சென்றோம். நாங்கள் மொத்தம் 35 பேர். ஜனவரி 23-ம் தேதி மங்களூர் மெயிலில் மாலை 7 மணிக்குப் புறப்பட்டு மறுநாள் மதியம் 1 மணிக்கு மங்களூர் சென்றோம். மங்களூரில் ஓட்டலில் தங்கி மாலை 4 மணிக்கு கொல்லூர் மூகாம்பிகையை தரிசிக்கச் சென்றோம். அன்று தை வெள்ளிக் கிழமையாதலால் கோவிலில் கூட்டம் இருந்தாலும், எங்களுக்கு நல்ல தரிசனம் கிடைத்தது. இருமுறை தரிசனம் செய்தோம். மூகாம்பிகையை தரிசிப்பது மிகவும் ஆனந்தமாக இருந்



• சிருங்கேரி சாரதாம்பாள் கோவில்

தது. மேலும் மாலை அம்பாள் வீதி உலாவும், மற்றும் கொட்டதட்ட 1000 விளக்குகள் எண்ணெய்த் திரி போட்டு ஏற்றிய காட்சியும் கண்ணை விட்டு அகலவில்லை.

மறுநாள் காலையில் குளித்து முடித்து காலை 6 மணிக்கு உடுப்பி கிருஷ்ணரைத் தரிசிக்கச் சென்றோம். நாங்கள் காலை அபிஷேகம் செய்வதைத் தரிசித்தோம். முழு அலங்கார தரிசனம் செய்ய அரை மணி நேரம் ஆகும் என்பதால், உண்மையான 'உடுப்பி' ஓட்டலில் சிற்றுண்டி சாப்பிட்டோம். அவர்கள் தந்த வடை, தோசை மற்றும் சட்னி நன்றாக இருந்தது. அங்கு பரிமாறப்படும் சாம்பார் நல்ல சிவப்பு நிறம். ஆனால் காரமில்லை. சிறிது இனிப்பு இருந்தது. பின்னர், பகவான் கிருஷ்ணரை முழு அலங்காரத்துடன் 'நவதுவாரம்' - ஒன்பது துவாரம் கொண்ட சன்னல் வழியாகத் தரிசித்தோம். கிருஷ்ணர் அங்கு சிறிய மத்துடன் காட்சியளிக்கிறார். ஆதலால் எல்லோரும் ஒரு மத்து வாங்கி எங்கள் வீட்டுப் பூஜையில் வைத்துள்ளோம்.

அங்கிருந்து தரிசனம் முடிந்த பின் சிருங்கேரி சாரதா பீடம் தரிசிக்கச் சென்றோம். மலை ஏற்றப் பாதையாய் இருந்தது. மிகவும் ரம்மியமானக் காட்சிகள். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாக பச்சைப் பசேல் என்று மரங்கள். அதன் மீது ஏறிய வெற்றிலைக் கொடி, பாக்கு மரம், காப்பிச் செடிகள், முந்திரி என்று எல்லா வகையும் இருந்தன. "சிருங்ககிரி" என்ற பெயருக்கேற்ப மிகவும் அழகாக இருந்தது. பன்னிரண்டு மணி அளவில் சிருங்கேரி சாரதாம்பாள் கோவிலுக்குச் சென்றோம்.

சாரதாம்பாள் தரிசனம் மிகவும் கிடைத்தற்கரிய ஒன்று. மேனியில் ஜொலிக்கும் ஆபரணங்கள். அவர்கள் அலங்காரம் செய்துள்ள நேர்த்தி இன்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். சந்நிதியை விட்டு வெளியே வர மனமில்லை. இரண்டு முறை தரிசனம் செய்த பின் சிருங்கேரி சாரதா பீடாதிபதியைக் காணச் சென்றோம். ஆனால் நேரம் கடந்து விட்டதால் தரிசிக்க முடியவில்லை. ஆனால் மறுபடியும் வந்து சாரதாம்பாளை தரிசனம் செய்தது மிகவும் திருப்தியாக இருந்தது. சாரதா பீடத்தின் மடம் சார்பில் இலவச அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. மிகவும் அழகாக உட்கார வைத்துத் தட்டில் பரிமாறுகிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் ஆயிரம் பேர் அமர்ந்து சாப்பிட வசதியாக நன்றாக அமைத்துள்ளார்கள். அங்கு மதியம் சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டு, "ஹொரநாடு - தங்க அன்னபூரணி" தரிசனம் செய்யச் சென்றோம்.

இது காட்டு வழியில் செல்லும் பாதை. அதிக அளவில் வளைவுகளுடன் உள்ளது. 30 கி.மீ. கடக்கவே சுமார் அரை மணி நேரம் ஆகிறது. ஆனால் கண்ணுக்கினிய ரம்மியமான காட்சிகளைக் கண்டு கொண்டே சென்றதால் பயணத்தின் அலுப்பும் காலமும் தெரிய



தங்க அன்னபூரணி!

வில்லை. நாங்கள் ஹொரநாடு சென்று அடையும் போது மாலை மணி நான்கே முக்கால். எல்லோரும் இறங்கி கை, கால் முகம் கழுவிக் கொண்டு தங்க அன்னபூரணியைத் தரிசிக்கச் சென்றோம்.

கோவிலின் முகப்பு கேரளாவில் உள்ள கோவிலின் அமைப்பு போல இருக்கிறது. நேராக தங்க அன்னபூரணியைத் தரிசிக்க வரிசையில் சென்றோம். அன்று கூட்டம் அதிகம் இல்லை. தங்க அன்னபூரணி - முழுவதும் தங்கத்தால் செய்யப்பட்ட விக்ரஹம். கண்கொள்ளாக் காட்சி. நாங்கள் இங்கு வர எடுத்துக் கொண்ட சிரமம் எல்லாம் நொடியில் மறைந்து, அவள் மட்டும் எங்கள் நெஞ்சில் நிறைந்தாள். வைரத்தால் ஜொலிக்கும் நெற்றிப் பொட்டு, வைர மூக்குத்தி, மூன்று வகையான காசு மாலைகள், பட்டு ஆடை - பார்க்கக் கோடி கண்கள் வேண்டும்.

வெள்ளியால் செய்யப்பட்ட ஐந்து தலை நாகம் குடைபிடித்துக் கொண்டு, அதன் உடல் அம்மன் இருக்கும் கர்ப்பகிருஹத்தைச் சுற்றி, பின்புறம் வால் அமைப்பும் பார்க்க மிகவும் அழகு. மேலும் கர்ப்பகிருஹம் ஒரு தாமரை வடிவில் அமைந்துள்ளது. இங்கு அரிசியை வாங்கி, நம் வேண்டுதலை நினைத்துச் செலுத்த வேண்டும். எல்லோருக்கும் அன்னபூரணி அன்னம் வழங்கும் விதத்தில் பிட்சை அரிசி பிரசாதமாகக் கிடைக்கிறது. அதனை எல்லோரும் வாங்கிக் கொண்டோம்.

எங்கள் குழுவினர் சேர்ந்து, அன்னபூர்ணாஷ்டகம் மற்றும் கனகாதரா ஸ்தோத்திரம் சொன்னோம். அங்குள்ள கோவில் ஆச்சார்யர்கள் எங்களுக்கு புஷ்பம், குங்குமம், அட்சதை எல்லாம் தந்து எங்களுக்கு நல்ல தரிசனம் செய்து வைத்தார்கள். மேலும் நாங்கள் பணம் கொடுத்தால் அவர்கள் வாங்கிக் கொள்ளாமல், எல்லாவற்றையும் உண்டியலில் செலுத்துங்கள் என்று சொன்னது, 'அன்னபூரணி எங்களுக்கு எல்லாம் அளிக்கிறாள். அவளுக்கு உங்கள் காணிக்கையை செலுத்துங்கள்' என்று சொல்வது போலிருந்தது. உண்மையில் இது என்னை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.

தங்க அன்னபூரணி யாவரும் ஒருமுறையாவது தரிசிக்க வேண்டிய ஆலயம். அவள் அருளால்தான் நாம் இன்று இந்த நிலையில் உள்ளோம். தரிசனம் முடிந்து, பிரியாவிடை பெற்று, அம்மன் படம், விளக்கு இலைகள் வாங்கிக் கொண்டு



• உடுப்பி ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கோவிலின் முகப்புத் தோற்றம்

வந்தோம். மாலை காபி அங்கேயே பருகி விட்டு பஸ்ஸில் ஏறினோம். எல்லோரும் தங்க அன்னபூரணியின் அழகு, அலங்காரம் ஆகியவை பற்றிப் பேசிக் கொண்டே வந்தோம். மாலை 6:30 மணி அளவில் எங்கள் பஸ் சட்டென்று நின்றது. எதிரில் உள்ள ஒரு திருப்பத்தில் கூசல் ஏற்றி வந்த லாரி மேலே ஏற முடியாமல், சக்கரம் அழுந்தி நின்று விட்டது. அது மேலேயும் போக முடியாமல், கீழேயும் செல்ல முடியாமல் வளைவை மறைத்து நின்றது.

எங்கள் பஸ் நவீன வசதி கொண்டது. அதனால் அது அந்தத் திருப்பத்தில் சென்றால் பின் பக்கம் முழுவதும் பழுதாகி விடும் என்று டிரைவர் சொன்னார். அதனால் பஸ் செல்ல முடியாமல் நின்றது. லாரியின் டிரைவர் மேலே சென்று டிராக்டர் வந்து இழுத்த பின்தான் செல்ல முடியும் என்றார். அதன் பின்னர் வந்த சில வண்டிகள் மெதுவாகத் தாண்டிச் சென்று விட்டன. நேரம் ஆக ஆக இருள் கவ்விக் கொண்டது. எங்கள் பஸ்ஸைத் தவிர வேறு வண்டிகள் இல்லை. கும்மிருட்டு. காட்டுக் கோழிகளின் இரவு நேரச் சப்தம்.

எல்லோருக்கும் மனதில் கலக்கம். குழந்தைகளுக்குப் பசி வேறு. அவரவரிடம் இருந்த கடலை, மிட்டாய் என எல்லாம் காலி. கோவிலில் வாங்கிய போளி பொட்டலமும் மறைந்தது. எங்கள் குழுவில் சுற்றுலா ஏற்பாடு செய்த வெங்கடேசன், நடராஜன், பாலு, தியாகராஜன் ஆகிய நால்வரும் எங்கள் பஸ் டிரைவருடன் 4 கி.மீ. கீழே மலையில் இறங்கினார்கள். மிகவும் இருட்டு. ஒரு சிறு டார்ச் லைட்டுடன் சென்றனர். அங்கு சென்று இரு டிரான்ஸ்போர்ட் உரிமையாளர்களைப் பார்த்தனர்.

அப்பொழுது பக்கத்தில், டெலிபோன் பேசும் பொழுது கவனித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு வயதான பெண்மணி, அவரே முன்வந்து, ஒரு ஃபோன் நம்பரைக் கொடுத்து, இவர் பஸ் புக் செய்யும் ஏஜெண்ட். இவரை அணுகுங்கள் என்று கூறினார். உடனே அவர்களை ஃபோனில் பிடித்துப் பேச, அவர் சாதாரண பஸ் இருக்கிறது. டிரைவர் சாப்பிட்டு விட்டு வருவார் என்று கூறி, பஸ் அனுப்ப உறுதியும் செய்தார்.

இதற்குள் நாங்கள் பஸ்ஸில் எல்லாவிதமான பாடல்கள் கந்தசஷ்டி கவசம், அண்ணாமலையார் வழிநடை, விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம், மஹிஷாசுரமர்த்தினி, மேலும் சில பக்திப் பாடல்கள் என பாடி முடித்தோம். பின்னர் எல்லோருமாக, சேர்ந்து ஐந்து நிமிடம் மௌனமாகக் கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்தோம். ரமா என்ற பெண் அலுவலர், "நாம் அன்னபூரணியை நன்றாகத் தரிசித்தோம். அவள் நாம் படும் அவஸ்தையை அறிவாள். அவள் நம்மைக் காப்பாள்" என்று கூறினார்.

அடுத்த ஐந்து நிமிடத்தில், பஸ் ஏற்பாடு செய்யச் சென்றவர்கள் வந்து, மாற்று பஸ் இன்னும் அரை மணியில் வரும் என்று சொன்னவுடன், உண்மையிலேயே எல்லோரும் அன்னபூரணியை மனதார வணங்கினோம். பஸ் வரும் போது இரவு பதினோரு மணி. எல்லோரும் இந்தப் பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கி பத்து நிமிடம் நடந்து வளைவைத் தாண்டி, அந்தப் பஸ்ஸில் ஏறினோம். என்ன ஆச்சரியம்! அந்தப் பஸ்ஸின் பெயர் ஸ்ரீ அன்னபூரணேஸ்வரி டிரான்ஸ்போர்ட். அன்னபூரணியே அந்தப் பெண் வடிவில் வந்து ஃபோன் நம்பரைக் கொடுத்து, வாகனமாகவும் வந்து எங்களைக் காப்பாற்றினாள் என்று நம்புகிறோம்.

மறுநாள் காலை எட்டு மணிக்கு ரெடியாகி நின்றோம். பார்த்தால் எங்கள் பஸ் டிரைவர், பஸ்ஸுடன் நிற்கிறார். ஒரே ஆச்சரியம். இரவு மூன்று மணிக்கு ஒரு டிராக்டர் வந்து லாரியை எடுத்துச் சென்று, பின் அவர் வந்தார் என்று கூறினார். டிரைவர் மிகவும் நல்லவராக இருந்தார். இப்பொழுது நேரம் ஆகிவிட்டாலும் மீதமுள்ள தர்மஸ்தலா, சுப்ரமண்யா ஆகிய இரண்டு இடமும் பார்த்து விட்டு இரவு உங்களை சென்னை ரயிலில் ஏற்றுவேன் என்று உறுதி கூறினார்.

அதே போல் முதலில் தர்மஸ்தலா சென்று அங்கு சிவன், அம்பாளைத் தரிசனம் செய்தோம். அங்கு பொரி வெல்லம் கலந்தது, பயத்தம் பருப்பு பொடித்தது, சர்க்கரையுடன் கலந்தது பிரசாதம். இங்கு நடக்கும் அன்னதானத்திலும் மதியம் சாப்பிட்ட பின்னர், சுப்ரமண்யா சென்றோம். உண்மையிலேயே சுப்ரமண்யா சிறந்த ஸ்தலம். சுப்ரமண்யர், வாசுகி, மற்றும் கருடன் ஒரே இடத்தில் தரிசனம். பக்கத்தில் சிவன் மற்றும் பார்வதி சன்னிதிகள். தரிசனம் நன்றாக நடந்த பின்னர் எங்கள் குழு மங்களூர் வரும் பொழுது மாலை 6.45 மணி. இரவு 9 மணிக்கு சென்னைக்கு ரயிலில் ஏறினோம். உண்மையிலேயே இது மறக்க முடியாத ஒரு திருத்தல உலாவாகும்.

— ஜி. ராஜேஸ்வரி கணேசன்

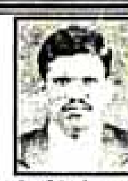
சீயக்காய் அரைக்கும் போது மற்ற சாமான்களுடன் சிறிது வேப்பிலையையும் காயவைத்து சேர்த்துக் கொண்டால் தலையில் பேன் பிடிக்கும் பயம் இல்லை.

— ஆர். சரஸ்வதி ராஜேந்திரன்.





மூட்டு வலியா! இனி கவலை வேண்டாம்



மூட்டு வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீல்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள். வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

மூட்டு வலி பல வகைப்படும் அவைகள் :

வாதமூட்டு வலி : வாயுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள் முதலியன. **பித்தமூட்டு வலி** : பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது, காரமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** : கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டுவலி உண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீல் வாயு** : இதயத்தை நோய் கிருமிகள் தாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை செய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீல் வாயு** : விலை மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றது. இதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும். **மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள்** : மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் எலும்பு தேய்மானம், சீழ் பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழா நெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து, பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா ரக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

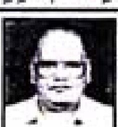
எண்ணெய் கலவை : தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து (சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி) ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் : தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், வெஜிடபிள் சாலட், புரூட் சாலட் போன்றவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரிட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசணி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், பீர்க்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ரூட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி, முருங்கை போன்றவைகளை பொரியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் : எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருது படவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது : மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி ஐந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து, பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும். தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும். வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர்பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி : நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை, நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் நிற்கவும். மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டு வலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt.-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.70/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR). ✆ : 24011589, 42083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிளட்டோ, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013

20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25728651

சப்த சக்தி என்ன செய்யும்?





நம்முடைய பெரியவர்கள் 'ஓங்காரம்', 'ராம', 'நமசிவாய', 'நமோ நாராயணாய' - என்பது போன்ற இஷ்டமான தேவதைகளின் மந்திரங்களை உச்சரிக்க வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். இதற்குப் பயன் உண்டா? சப்த சக்தி என்ன செய்யும்?

சப்தத்தை - ஒலியின் நுட்பத்தை ரிஷிகளும், முனிவர்களும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து, உணர்ந்து, தம் அனுபவங்களை பதினெட்டுப் புராணங்களிலும், ராமாயண, மகாபாரத இதிஹாஸங்களிலும் தந்துள்ளனர்.

நவீன விஞ்ஞானம் தனது நவீன உபகரணங்களைக் கொண்டு இந்த அதிசயமான சப்த சக்தியை ஒரு நூற்றாண்டுக் காலமாக ஆராய்ந்து வருகிறது!

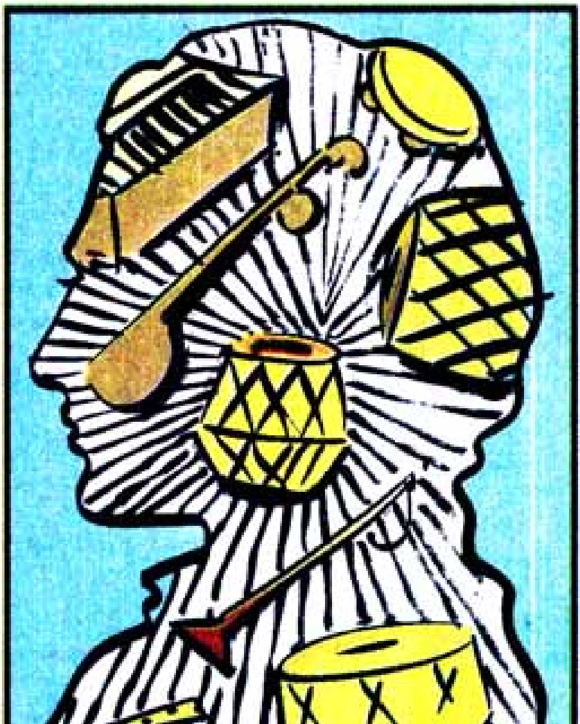
வியன்னாவில் நடந்த சம்பவம் இது! மார்ஷல்ஸ் என்ற இன்ஸ்டிடியூட்டில் புரொபஸர் காவராண்ட் என்ற என்ஜினியருக்கு ஒரு புதுவிதத் தொல்லை ஏற்பட்டது. எப்போதெல்லாம் தனது வகுப்பறைக்குப் போகிறாரோ, அப்போதெல்லாம் அவருக்கு இயல்பான அமைதி போய் மனக் கலக்கமும், உடல் தளர்ச்சியும் ஏற்பட்டது. அவரால் செயல்பட முடியவில்லை. இதற்கான காரணம் என்ன என்று ஆராய ஆரம்பித்தார்.

ஒருநாள் சுவரில் சாய்ந்தவாறே யோசித்துக் கொண்டிருந்த போது, சூட்சுமமான ஒலியின் அதிர்வுகளை உணர்ந்தார். அருகே உள்ள அறையில் இருந்த ஏர்-கண்டிஷன் இயந்திரம் ஏற்படுத்தும் நுண்ணிய ஒலி 7 ஹெர்ட்ஸ் அளவில் இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. அதுவே அவரது நிம்மதியின்மைக்குக் காரணம் என்பது தெரியவந்தது.

இந்தச் சம்பவத்திற்குப் பின்னர் காவராண்ட் தனது வேலையை ராஜிநாமா செய்து

விட்டு சூட்சும ஒலி அலைகளை ஆராய ஆரம்பித்தார். காதால் கேட்காத ஒலி அலைகள் மூலம் மனித உடலில் ஏற்படும் விளைவுகளை ஆராய, ஒரு இன்ப்ரோசோனிக் இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இந்த இயந்திரம் ஏற்படுத்திய ஒலியைக் கேட்டவுடன் மிருகங்கள் துடிதுடித்து இறந்தன. மின்னல் ஒளியால் மனித உடல் சுருங்குவது போல, இந்த ஒலி அலைகள் பறவைகளுக்கும், மிருகங்களுக்கும் உடனடி மரணத்தை ஏற்படுத்தின.

சாதாரணமாக நாம் 20 ஹெர்ட்ஸ்"க்குக் கீழே உள்ள ஒலியையும் (இன்ப்ரோசோனிக்) 20000 ஹெர்ட்ஸ்"க்கு மேலே உள்ள (அல்ட்ரா சோனிக்) ஒலி அலைகளையும் கேட்க முடியாது. ஆனால் இவற்றிற்கு வலிமை அதிகம்!



இந்த ஒலி அலைகளைச் செலுத்தி ஏராளமான காரியங்களை விஞ்ஞானிகள் செய்ய ஆரம்பித்தனர். உடலில் சிறுநீரகக் கற்களை உடைப்பது முதலாக, பல்வேறு நோய்களை, ஒலி அலைகள் மூலம் தீர்ப்பது இன்றைய வழக்கமாகி விட்டது!

இரண்டாம் உலகப் போரின் போது அதிக அதிர்வுகளை உண்டாக்கும் ஒலி அலைகளைச் செலுத்தி, எதிரி நாட்டு வீரர்களின் செயல்பாட்டை இழக்கச் செய்யும் ஒரு இயந்திரமும் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது!

இந்த ஒலி விஞ்ஞானம் வளர்ந்து, அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவனமான நாஸா, சத்தத்திற்கு எதையும் துளைத்து ஓட்டைப் போட்டு விடும் சக்தி உண்டு என்பதைக் கண்டுபிடித்து விட்டது!

210 டெசிபல் சத்தத்தை 14 மீட்டர் ஸ்மல் ஹார்ன் மூலம் வெளிப்படுத்தினால், அந்தச் சத்தம் கான்கிரீட்டையே துளை போட்டு விடும் என்கிறார்கள் நாஸா விஞ்ஞானிகள்!

கலிபோர்னியாவில் ஒரு விஞ்ஞானி செய்த சோதனை இன்னும் பிரமிக்க வைக்கும் விளைவை ஏற்படுத்தியது. ஒரு வினாடிக்கு ஐந்து கோடி அதிர்வுகளைத் தரும் ஒலியை அவர் ஏற்படுத்தினார். அப்போது அங்கே இருந்த பஞ்சுப் பொதிகள் தீப்பற்றி எரிய ஆரம்பித்தன. அங்கே குழுமியிருந்த விஞ்ஞானிகளின் உடையில் வெப்பம் அதிகரித்து, அவை எரிந்து விடும் அபாயமும் ஏற்பட்டது!

நமது முன்னோர்கள் இந்த ஒலி நுட்பத்தை மிக நன்றாக அறிந்திருந்தனர். லிங்க புராணத்தில் வீட்டில் செய்யப்படும் ஜபம் எனப்படும் மந்திர உச்சாரணத்திற்கு, சாதாரண பலனும், நதிக்கரையில் செய்யப்படும் ஜபத்திற்கு லட்சம் மடங்கு அதிகப் பலனும், ஆலயம் போன்ற புனித இடங்கள், சமுத்திரக் கரை, மலைச் சிகரம் ஆகிய இடங்களில் செய்யப்படும் ஜபத்திற்குக் கோடி மடங்கு பலனும் உண்டு என்றும் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

நவீன அறிவியல், ஒலி, காற்றின் வழியே ஒரு வினாடிக்கு சுமார் 1088 அடியும், தண்ணீரின் வழியே 5000 அடியும் செல்வதாகக் கூறுகிறது. இந்த அறிவியலை விட அதி நுட்பமாக ஒலி அலைகளின் செயல்பாட்டைக் கண்டு, வீடு, நதிக்கரை, சமுத்திரக்கரை, மலைச் சிகரம் ஆகிய இடங்களில் இவற்றின் விளைவை இனம் கண்டு, புராணம் விவரித்திருப்பது வியப்பூட்டும் உண்மை! மந்திரங்களைத் தம் சூட்சும திருஷ்டியால் உணர்ந்த முனிவர்கள் சப்தத்தை 'சப்த பிரம்மம்', 'நாத பிரம்மம்' என்றனர். 20,000க்கும் மேற்பட்ட

மந்திரங்களை இனம் கண்டு அதன் ஒலி மகத்துவம், பிரயோக முறை, பலன்கள் ஆகியவற்றை வகைப்படுத்தித் தொகுத்து பாரம்பர்யமாகப் பாதுகாத்து வந்துள்ளனர்.

மந்திரங்களைச் சொல்ல நான்கு அடிப் படைத் தேவைகள் உண்டு. 1. உச்சரிப்பு, 2. நியமமும், கட்டுப்பாடும், 3. உபகரணம், 4. நம்பிக்கை.

சரியான உச்சரிப்போடு, விதிக்கப்பட்ட நியமத்துடன், ஜபமாலை, ஆசனம் மற்றும் இதர தேவையான உபகரணங்களோடு, ஆத்மசக்தியை வலுப்படுத்தும் நம்பிக்கை யுடன் மந்திரங்களைச் சொல்லும் போது, அபாரமான நல் விளைவுகளைச் சப்த சக்தி தருகிறது! கௌத்ச முனிவர் நௌஷத சரித் திரத்தில் 13ம் சர்க்கத்தில் 'ஸ்ரீம்', 'க்லீம்' போன்ற ஒலியை அடிப்படையாகக் கொண்ட மந்திரங்கள் அர்த்தம் தராவிட் டாலும் 'த்வனி' அடிப்படையில் ஏராளமான நல்லனவற்றை ஏற்படுத்தும் என்று விளக்குகிறார்.

நாதத்தை வழியாகக் கொண்டு நாத பிரம்மத்தோடு ஐக்கியமானவர் ஸ்ரீ தியாக ராஜர். சப்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சங்கீதமும், சப்த சக்தியின் மகி மையை நேரடியாக விளக்குகிறது.

தீபக் ராகம் மூலம் நெருப்பை உண்டாக் கவும், மேக மல்ஹார் ராகம் மூலம் மழை யைப் பொழிவிக்கவும், கஜகதி ராகம் மூலம் மான்களை அசையாமல் கட்டிப் போடவும், மோகன ராகம் மூலம் பாம்பை மயக்கவும் முடியும் என்று சங்கீத வல்லுநர்கள் நிரூபித் துள்ளனர்!

மந்திர ராஜம் எனப்படும் காயத்ரி மந் திரம் ஒலிக்கப்படும் இடத்திலிருந்து சுமார் 1600 மைல் தூரம் வரை சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது! வினாடிக்கு இரண்டு லட்சம் அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும் இந்த மந் திரத்தை ஆராய்ந்த அமெரிக்கர் ஸ்ட்ராங்ஙர் இதை வியந்து போற்றுகிறார்!

இப்படி விஞ்ஞான உபகரணங்களை உபயோகித்து கோடிக்கணக்கில் பணத்தைச் செலவழிப்பது தேவையற்றது என்றும், சாமான்யனுக்கு சாத்தியமானது அல்ல என்றும் உணர்ந்த நம் ரிஷி முனிவர்கள் இதன் புனிதத் தன்மையை, குரு சிஷ்ய பரம் பரை மூலமாக உணர்த்தினர். குடும்பப் பெரி யோர் வாயிலாக, வாழ்க்கை முறையாகவும் மாற்றினர். ராம நாம மகிமையை உணர்த்த வந்த கம்பன் தனது ராமாயணத்தில்,

"நன்மையும், செல்வமும் நாளும் நல்குமே
தின்மையும் பாவமும் சிதைந்து தேயுமே
ஜென்மமும் மரணமும் இன்றித் தீருமே
இம்மையே ராம என்ற இரண்டெழுத்தினால்!"

என்று ராம சப்தத்தின் மகிமையைக் கூறுகிறான்.

சப்த சக்தி என்ன செய்யும் என்ற கேள் விக்கு 'என்னதான் செய்யாது?' என்ற எதிர்க் கேள்வியையே விடையாக ஆன்மீகமும், அறிவியலும் ஒருங்கிணைந்து, சேர்ந்து தரு கின்றன.

— ச. நாகராஜன்



சமீபத்தில் பெங்களூர் பியூட்டி பார்லர்களில் 'பேட்' வைக்கப்பட்டு கண்களை மூடியிருந்தவர்களின் கைப் பைகளிலிருந்து தங்க நகைகள், பணம் காணாமற் போவது அதிகரித்தது. நிலையங்களைச் சோதனையிட்ட போதும் பணியாளர்களைத் துருவி விசாரித்ததிலும் துப்பு கிடைக்க வில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் இரு நவநாகரீக யுவதிகள் வந்து, புருவச் சீரமைப்பு போன்ற சிறு திருத்தங்கள் மட்டும் செய்து கொண்டு லாவகமாக அவற்றைக் களவாடி, சந்தேகத் துக்கு இடமில்லாமல் வெளியேறியது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சிலர் எங்காவது தொலைத்து விட்டு, கவனப் பிசகாகப் பார்லர்கள் மீது பழி சுமத்தினாலும், அவப்பெயரும் பணிபுரிபவர்களுக்குத் தொல்லைகளும் ஏற்படக்கூடும். எனவே, நிலையங்கள் நடத்துகிறவர்கள் சிறு லாக்கர்களை அமைத்து வாடிக்கையாளர்கள் அவற்றில் பொருட்களை வைத்துப் பூட்டி சாவிகளைத் தங்களிடம் வைத்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்தால் இவற்றைத் தவிர்க்கலாமே!

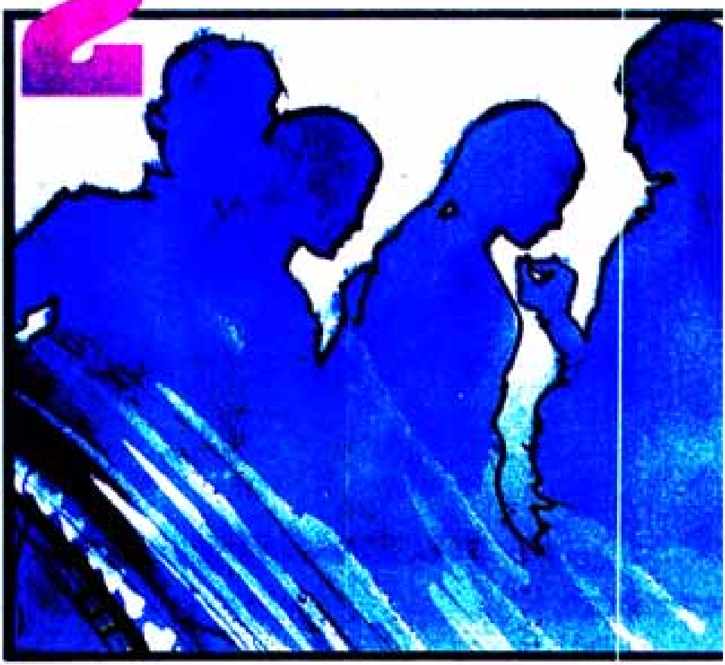
- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

உள்ளே நுழைந்ததும் இடது கை பக்கம் முழுவதும் ப்ளாஸ்டிக் பொருட்களை விற்கும் கடைகள். ஒரே மாதிரியான பொருட்கள். ஒரே மாதிரியான அமைப்புகள். ஒரே மாதிரியான விலை. எல்லாக் கடைகளின் வாயிலிலும் ஒரு சிறுவன் நின்று கொண்டு, "வாங்க சார், வாங்கம்மா" என்று சலிக்காமல் விருந்தோம்பிக் கொண்டிருந்தான்.

''அத்தே! முகமூடி'' பிரபாகர் கத்தினான்.

பிரபாகர் சுட்டிக்காட்டிய இடத்தில் ஜிகினா சட்டையும், ஜிகினா ஷேர்வாணியும் அணிந்து கொண்டு, முகம் முழுக்க ரோஸ் பவுடர் அப்பிக் கொண்டு, கையில் விதவிதமான முகமூடி தாங்கிக் கொண்டு ஒருவன் நின்று கொண்டிருந்தான்.

2



''உனக்கு முகமூடி வேணுமா?'' என்றாள் லலிதா பிரபாகரிடம்.

''வேணும்'' என்றது குழந்தை.

"நானும், பிரபாவும் முகமூடி போட்டுக்கப் போறோம்" லலிதா, குழந்தையைக் கூட்டிக் கொண்டு முகமூடி விற்பவன் முன்னால் போய் நின்றாள்.

''என்ன முகமூடி வேணும்?'' முகமூடி விற்பவன் கேட்டான்.

"என்ன முகமூடி இருக்கு?"

"சிங்கம், கரடி, பூதம், பகத்சிங், கமலஹாசன்."

''உனக்கு என்ன முகமூடி வேணும் பிரபா?'' என்றாள்.

"சிங்கம்."

"பிரபாகருக்கு ஒரு சிங்க முகமூடி வாங்கி அவன் தலையில் மாட்டி விட்டாள். அதை மாட்டிக் கொண்டதும் பிரபாகர் தன்னை முழுவதும் சிங்கமாக பாவித்துக் கொண்டு, "உர்ர்ர்" என்று கைகளால் பாவனை செய்தபடி மிரட்டினான். லலிதா ஒரு பூத முகமூடி வாங்கிக் கொண்டாள்.

லலிதா வாங்கி மாட்டிக் கொண்டு, ''நான் பூதம்! சிங்கத்தைச் சாப்பிடப் போறேன்'' என்றாள் பிரபாகரைப் பார்த்து. பிரபாகர் பொய்யாகப் பயந்தான்.

எல்லா நேரங்களிலும் முகமூடி இருந்தால் எவ்வளவு வசதியாக இருக்கும்? சாப்பிடு, சாப்பிடு என்று அம்மா வற்புறுத்தும் பொழுது குண்டோதரனின் முகமூடி. ரேஷன் கடையில் நிற்கும் பொழுது சிவில் சப்ளை மந்திரியின் முகமூடி. மளிகைக் கடைக்காரரிடம் பாக்கிச் சொல்லும் பொழுது போலீஸ்காரன் முகமூடி. பாட்டு மட்டும் பாட ஆரம்பிச்சுடாதம்மா, என சக ஆசிரியைத் தோழிகள் அலறும் பொழுது எம்.எஸ். முகமூடி.

"அம்மா நான் சிங்கம்" பிரபாகர் கல்யாணி முன்னால் நின்று 'உர்ர்ர்' என்றான்.

"நான் பூதம்" என்றாள் லலிதா.

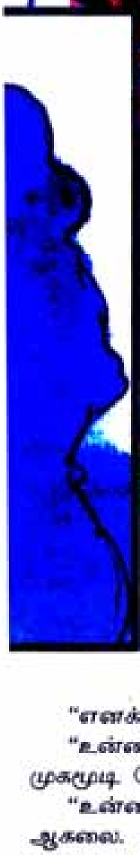
"சின்னக் குழந்தைக்குச் சமதையா முகமூடி போட்டுக்கிட்டு நிக்கறியே. ஆன வயசுக்கு அடையாளம் வேண்டாம்?" என்றாள் ரோகிணி.

ஒவ்வொரு வயதிலும் அதற்கு முந்தைய வயதுகளின் செய்கைகளை உணரவோ, செயல்படுத்தவோ கூடாது என்ற தடை உண்டா என்ன?

சத்தியப்ரியன்

''மன்னி! உன் வயது என்ன?'' ரோகிணி இந்தக்





எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?

கேள்வியை எதிர்பார்க்க வில்லை. லேசாக வியர்த்தது.

"இருபத்தி ஏழு" என்றாள் ரோகிணி.

"எனக்கும் அதுதான்."

"உன்னை மாதிரி குழந்தையாட்டம் நான் முகமூடி போட்டுக்கலை."

"உன்னை மாதிரி எனக்குக் கல்யாணம் ஆகலை. மூணு வயசில் சரண்யா மாதிரி குழந்தையும் இல்லை."

ரோகிணி, பாலாஜி இரண்டு பேர் முகமும் சின்னதாயின.

"எங்களை நடு க்ரவுண்டுக்குக் கூட்டிக்கிட்டு வந்து அவமானப்படுத்தறேன்னு வேண்டிக்கிட்டிருக்கியா?"

"இல்லை! ஒரு பயங்கரமான செய்தி சொல்லப் போறேன்" முகமூடியைக் கழற்றாமல் அடிக் குரலில் கட்டையாகப் பேசினாள்

"என்ன?" என்றார் ரகுராமன்.

"அம்மாவுக்குக் கான்ஸர்."

"என்னடி சொல்றே?" உமா மட்டுமே பதறினாள்.

"ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டும், பேரியம் பயாப்ஸியும் சொல்லும் நிஜம்."

லலிதா முகமூடியைக் கழற்றினாள். முகத்தில் பூதத்தின் கொடூரம் இல்லை. ஒரு பூனைக் குட்டியின் மிரட்சியும், பயமும்தான் இருந்தன. கண்கள் கலங்கியிருந்தன.

பாபு ஒரு கை நிறைய பெரிய சைஸ் அப்பளங்களை அடுக்கிக் கொண்டு வந்தான்.

"லலிதா பதினாலு ரூபாய் இருந்தாக் குடேன். என்கிட்டே நூறு ரூபாயா இருக்கு" என்றான்.

லலிதா சிரித்துக் கொண்டே ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

பாபு திரும்பி வந்த பிறகு எல்லாருடைய கைகளிலும் அப்பளம் இருந்தது.

"என்ன ஆச்சு? ஏன் எல்லாரும் தெவசம் கொடுத்தாப்பல இருக்கீங்க?"

"கொடுக்கலை. கொடுக்கப் போறோம்" என்றாள் ரோகிணி.

"மண்ணி!" பொது இடம் என்பதை மீறி லலிதா கூவினாள். அவள் கைகள் நடுங்கின.

இரண்டு நிமிடம் யாரும் பேசவில்லை. உமா லலிதாவைச் சமாதானப்படுத்தினாள். ரகுராமன் மைத்துனனிடம் லலிதா சொன்னதைச் சொன்னார்.

"கான்ஸரா?"

முதல் அதிர்ச்சி அனைவரிடமும் தெரிந்தது. பாலாஜி பயந்தான். ரகுராமன் பயந்தார். உமா அழுது விட்டாள். தான், அகம்பாவம், சுயநலம் இவை எல்லாவற்றையும் மீறிக் கொண்டு தாய்மை என்பதை உணரவும், அதை மதிக்கவும் தெரிந்து வைத்திருந்தார்கள். ஆனால் எல்லாமே சின்ன இடைவெளி வரையில்தான். பிறகு அதிவேகமாக அவரவர் சுயநலம், வக்கிரம் இவைகளுக்கு ஏற்ப மாறிக் கொண்டார்கள். நல்ல விஷயம் மனதில் வெளிப்படும் கன்னிமை சிலருக்கு ஒரு

சில நிமிடங்கள் நீடிக்கிறது. சிலருக்கு சில மணி நேரம். சிலருக்கு நாள் கணக்கு. ஏதோ ஒன்றிரண்டு பேருக்குத்தான் ஆயுள் முழுவதும் நீடிக்கிறது.

"ட்ரீட்மெண்ட் பத்தி டாக்டர் என்ன சொன்னார்?" என்றான் பாபு.

"குணப்படுத்தலாம். ஆனா செலவு அதிகமாகும்."

"எவ்வளவு?"

"மொத்தம் ஐம்பதாயிரம் செலவாகுமாம்."

"மை குட்னஸ்" என்றான் பாபு.

பாபு ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கிறான். தனியாக வளர்ந்தவன். அப்பாவின் பொறுப்பின்மை அவனுக்குப் பொறுப்பைக் கொடுக்கவில்லை. எஸ்எஸ்எல்ஸிக்கு மேல் படிக்க முடியவில்லை. தெரிந்தவர்களிடம் சொல்லி தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் வேலை வாங்கிக் கொண்டான். எவ்வளவு சம்பளம் வாங்குகிறான் என்று கல்யாணியைத் தவிர யாருக்கும் தெரியாது. வீட்டுப் பொதுச் செலவுக்கு என்று ஏதோ கொடுப்பான். அவ்வளவுதான்.

"அம்பதாயிரமா?" என்றான் பாலாஜி.

பாலாஜி அப்படியே அப்பாவின் பிரதிமை. குணத்தில், உடலில். அவனுக்குச் சின்ன வயதிலிருந்து சகவாசம் சரியில்லை. குடிப்பான். நிலையாக ஒரு வேலையிலும் இருந்ததில்லை. லலிதாவுக்கு இரண்டு பெரிய அதிர்ச்சிகளைக் கொடுத்தான். திடுதிப்பென்று ஒருநாள் தான் நடத்தி வந்த சீட்டுக் கம்பெனி நஷ்டமடைந்ததால், சீட்டுக் கட்டியவர்களிடம் அடி வாங்காமல் தப்பிக்க பத்தாயிரம் பணம் உடனே வேண்டும் என்றான். ஸ்கூல் ஊனிடம் சொல்லி ஊழியர் நல நிதியிலிருந்து பத்தாயிரம் கடன் வாங்கிக் கொடுத்தாள். பத்திரம் எழுதி வாங்கிக் கொண்டார்கள். அந்தக் கடன் இன்னும் முடிந்தபாடில்லை. இரண்டாவது அதிர்ச்சியை ரோகிணியை வீட்டோடு கூட்டி வந்தது மூலம் ஏற்படுத்தினான். பெண் பாவம் பொல்லாதது; ரோகிணி இரண்டு மாச கர்ப்பம் என்றான். லலிதாதான் குடும்ப கௌரவம் காரணமாக ஐயாயிரம் ரூபாய் வரையில் செலவு பண்ணிக் கோவிலில் கல்யாணமும், சின்னதாக ஒரு ரிசப்ஷனும் நடத்தினாள். கையில், கழுத்தில் போட்டிருந்த மூன்று பவுன் அடகு போய், மீட்க முடியாமல் ஏல நோட்டீஸில் நிற்கிறது.

"அவ்வளவு செலவாகுமா?" என்றார் அத்திம்பேர்.

உமாவை ரகுராமனுக்குக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்த பொழுது அத்திம்பேர் ஸதர்ன் ரயில்வேயில் இருந்தார். ப்ரமோஷன் ஆனதும் கிழக்கு பிராந்தியத்துக்கு மாற்றப்பட்டு கல்கத்தா போனார். உமாவும் உடன் போனாள். இரண்டு வருஷம் கழித்து உமாவிடமிருந்து லெட்டர் வந்தது. 'சாட்சிக் கையெழுத்துப் போட்டுக் கடன் விவகாரத்தில் மாட்டிக் கொண்ட உன் அத்திம்பேர் தலைமறைவாகி ஒரு மாதமாகிறது' எனக்குக் கொஞ்சம் பணம் அனுப்பித் தா! லலிதா மாதம் நானூறு ரூபாய் என்று இரண்டு மாதம் அனுப்பிக் கொடுத்தாள். மூன்றாவது மாதம் அக்கா, அத்திம்பேர் இரண்டு பேருமே கல்கத்தாவிலிருந்து வந்து விட்டனர். கல்யாணத்தின் பொழுது உமாவுக்குப் போட்ட கல் வைத்த தோடும், இரண்டு பவுனில் ஒரு கொடியும், இப்பொழுது அவளிடம் இல்லை. இங்கேயே மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு விடப் போவதாக ரகுராமன் நான்கு மாதமாகச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்.

"ஐம்பதாயிரம் என்பது ரொம்ப ஜாஸ்தி இல்லையா?" என்றான் பாலாஜி.

"அவ நம்மைப் பெத்தவ பாலாஜி!"

"சென்டிமென்ட்டெல்லாம் வேண்டாம்" என்றான் பாபு.

"ப்ராக்டிகலா எது முடியுமோ, அதைச் செய்யணும்" என்றார் ரகுராமன்.

"எந்த அளவுக்கு சேவிங்ஸ் இருக்கு

கிரேவி, சூப் வகைகள் நீர்த்துப் போனால் சிறிது பொட்டுக்கடலை மாவை சேர்த்துக் கரைத்துக் கொதிக்க விடவும்.

- உஷா



சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்தில் சாப்பிட்ட பகாளா பாத் நன்கு குழைவாய் இருந்தது மட்டுமின்றி, சூப்பர் சுவையாகவும் இருந்தது. சமையல்காரரிடம் அதன் ரகசியத்தைக் கேட்டறிந்தேன். பகளாபாத் தயாரிக்க சாதம் வேகவைக்கும் போது ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அவல் கலந்தால் சாதம் குழைவாய் இருப்பதோடு, சூப்பர் ருசியாகவும் இருக்குமாம்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



உன்னிடம்?" என்றான் பாலாஜி.

"அவ எனக்கு மட்டும் அம்மா இல்லை."

"என்னிடம் சல்லிப் பைசா கிடையாது" என்றான் பாலாஜி.

"நம்ம யாருகிட்டயும் அவ்வளவு பணம் இருப்பதற்குச் சாத்தியமில்லை. எனக்கு அது நல்லாத் தெரியும். நான் என்ன சொல்ல வர்றேங்கறதை முதலில் சொல்லிடறேன். மொத்தச் செலவு அம்பதாயிரம். யாரால எவ்வளவு போட முடியுங்கறதைப் பார்ப்போம். துண்டு விழும் தொகையை நாம் சரிக்கட்டியாக வேண்டும்."

"உன்னால் எவ்வளவு கொடுக்க முடியும்?" என்றாள் கல்யாணி.

"என் சேமிப்பு மற்றும் என் கல்யாணத்துக்கு இருக்கும் நகையைச் சேர்த்து எட்டாயிரம் என்னால் கொடுக்க முடியும்" என்றாள் லலிதா.

"இதில் நகை எவ்வளவு? சேவிங்ஸ் எவ்வளவு?" என்றாள் ரோகிணி. அவளைப் பார்க்கவே லலிதாவுக்கு அற்பமாகத் தெரிந்தது.

"சேமிப்பு ரெண்டாயிரம் ரூபாய். நகை ரெண்டரைப் பவுனில் ஒரு செயின். ஆறாயிரம் ரூபாய்."

"சேவிங்ஸில் ரெண்டாயிரம் ரூபாய் இருக்கா? எங்கிட்ட சொல்லவே இல்லை" என்றான் பாலாஜி.

"ஸ்கூலில் அஞ்சு மணி நேரம் கத்தறேன். கார்த்தால ரெண்டு மணி நேரம் சாயங்காலம் ரெண்டு மணி நேரம்னு மொத்தமா நாலு மணி நேரம் ட்யூஷன் எடுக்கறேன். அதையெல்லாம் கூட உன்கிட்ட சொன்னதில்லை பாலாஜி."

"நான் கத்தி சம்பாதிச்சுக் கொண்டு வர்ற காசில்தான் நீங்க எல்லாரும் கொட்டிக்கிறீங்க என்பது மாதிரி உங்க தங்கை பேசறா" என்றாள் ரோகிணி.

"அதானே" என்றார் ரகுராமன்.

"நடு கிரவுண்டில் கூட்டிக்கிட்டு வந்து அவமானப்படுத்தணும்னு திட்டம் போட்டுக்கிட்டு வந்திருக்கா உங்க தங்கை. வாங்க போகலாம்" - அவள் சொல்லக் காத்திருந்தவன் போல பாலாஜி பின்னால் கிளம்பினான்.

"ப்ளீஸ் பாலாஜி! கையெடுத்துக் கும்பிடறேன். எனக்கு அந்த மாதிரி எல்லாம் நினைப்பு கிடையாது. நான் பேசினது தப்புன்னு மன்னிப்புக் கேட்டுக்கறேன். எனக்கு உங்க எல்லாருடைய ஆதரவும் வேணும். அம்மாவைச் சாக விடாம காப்பாத்தணும்."

கல்யாணி பிரபாகரைத் தேடினாள். பிரபாகர் இன்னொரு அதிசயம் நிகழ்த்துபவன் முன்னால் நின்றான். ஒரே ஒரு சின்னக் குழாய் மூலம், சோப்புத் தண்ணீரில் முக்கி, முக்கி எவ்வளவு ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளை அவன் விடுகிறான். அவனைத் தேடிக் கொண்டு பின்னால் செல்வது போல கல்யாணி ஓட, சொல்லி வைத்த மாதிரி பாபுவும் தொடர்ந்தான்.

"சுருக்கமா உங்க தங்கை என்ன சொல்ல வரப் போறான்னா ஏழு வருஷமா இந்த வீட்டுக்கு உழைச்சதுக்கு க்ராஜுட்டி கேக்கறா. சும்மா இல்லை. அம்பதாயிரம். முடியுமா நம்மால? இருபதாயிரம் ரூபாய் பிரபாகர் பேர்ல டெபாசிட் போட்டிருக்கேன்னு போய் நிக்காதீங்க. என்னால முடிஞ்சது ஆயிரம் ரூபாய்னு சொல்லுங்க போதும். அம்பதாயிரம் செலவழிச்சு உங்கம்மா உயிர் பிழைச்சு என்ன ஆகப் போகிறது? உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாதுன்னு நீங்க தான் சொன்னீங்க."

கல்யாணி பிரபாகரைக் கூட்டிக் கொண்டு அவர்கள் இருந்த இடத்துக்கு வர, பாபு கை மூடி வாய் பொத்தி ஆஜர்.

உமா, "என்னிடம் இருப்பது ரெண்டு

பவுனில் தாலிக் கொடி ஒண்ணுதான். திருமாங்கல்யத்தை மஞ்சக் கயிற்றில் கட்டிக் கிட்டு நாளைக்குக் கழற்றிக் கொடுத்துட றேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். இதைச் சொல்லும் பொழுது தன்னிச்சை யாக அவள் கண்களில் நீர் வழிந்தது.

"என்னால் ஐநூறு ரூபாய் கொடுக்க முடி யும்" என்றான் பாலாஜி.

"சீட்டுக் கம்பெனிக்காக உனக்கு ஸ்கூலில் லோன் போட்டுக் கொடுத்தேன் பாலாஜி. கொஞ்சமில்லை. பத்தாயிரம் ரூபாய்" லலிதா குமுறினாள்.

"திரும்பியும் கேட்டா உங்க ஸ்கூலில் லோன் தர மாட்டார்களா?"

லலிதாவுக்கு அவனுடைய சிறுமை கண்டு பொங்கியது. ஆனால் கோபப்படு வதால் ஒரு ப்ரயோஜனமும் இல்லை.

"லலிதா! என்னால் ஆயிரம் ரூபாய் வரை யில் கொடுக்கலாம். ரொம்ப முடையாச் சுன்னா கூட ஐநூறு ரூபாய் தர்றேன்" பாபு இதைச் சொல்லும் பொழுது லலிதாவின் கண்களை நேராகச் சந்திக்கவில்லை. அவனு டைய கூடுதல் ஐநூறு ரூபாய் வாக்குறுதிக்குக் கல்யாணி அவனை முறைத்தாள்.

"உங்க ரெண்டு பேரால ரெண்டாயிரம் தர முடியும். என்னால எட்டாயிரம் தர முடியும். உமா நீ உன் தாலிக் கொடியைத் தர வேண்டாம். பாக்கி நாற்பதாயிரத்துக்கு என்ன பண்றது?"

இந்தக் கேள்விக்கு யாரும் பதில் சொல்ல வில்லை.

உமா சட்டென்று அழத் தொடங்கி விட்டாள்.

"சரி! உமா அழாதே. இப்போதைக்கு பத் தாயிரம் மட்டும்தான் கிடைக்கும். மீதியை நான் பார்த்துக்கறேன். அம்மா இருந்து என்ன பண்ணப் போறாங்கறது கேள்வி யில்லை. நாம என்ன பண்ணி இருக்கோம்? செத்துப் போன்னு சொன்னா நம்மில் யாருக் காவது சாக ஆசை வருமா? அம்மா உயி ரோட இருக்கணும். இருப்பா. உங்களால முடியாதுன்னு தெரியும். பிற்பாடு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் என்னைக் கேட்டிருந்தா நான் பண்ணி இருக்க மாட்டேனான்னு பேச்சு வரக் கூடாதுன்னுதான் கூடிப் பேசி ஆலோசனை பண்ணினேன்" என்றாள்.

"மணி ஒன்பதடிச்சாச்சு. கௌம்பலாம்" என்று ரோகிணி சொல்ல, காத்திருந்தவர்கள் மாதிரி எல்லாரும் கிளம்பினார்கள்.

"பிரபாகர்! என்னோட பூத முகமுடியை உனக்குத் தர்றேன். உன்னோட சிங்க முக மூடியை எனக்குத் தர்றியா?" என்றாள் லலிதா.

"எதுக்கு அத்தே?"

"எனக்கு எல்லாரையும் கடிச்சுக் குதற ணும் போல இருக்கு."

(தொடரும்)

புதுமையான அழைப்பு மணி



நான் ஒரு நண்பர் வீட்டில் புதுமையான செலவில்லாத அழைப்பு மணியைக் கண்டேன். உள்ளிருந்து வரும் ஒரு நாடா கயிற்றின் இறுதிப் பகுதி கதவிற்கு வெளியில் (அழகிற்காக ப்ளாஸ்டிக் டியூப் கோர்த்துள்ளார்கள்) தொங்குகிறது. தொங்கும் இடத்தில் காலிங்பெல் இழுக்கவும் **(pull)** என்று எழுதியுள்ளார்கள். நாம் கயிற்றைப் பிடித்து இழுத்தவுடன் கோயிலில் மணி அடிப்பது போல் சப்தம் கேட்கிறது. உள்ளே போய்ப் பார்த்தால் பாலாஜி அலமேலு மங்கா படம் உள்ளது. படத்திற்கு அருகில் கம்பியில் பூஜை மணி தொங்குகிறது. (இந்தப் பூஜை மணியைக் கெட்டியான கம்பியில் கீழே விழாதவாறு கட்ட வேண்டும்).

இந்த மணியிலிருந்துதான் கயிறு வீட்டு வாசல் வெளியில் வரை வந்துள்ளது. கயிற்றை இழுத்தவுடன் சுவாமிக்கு மணி அடிக்கும் சப்தம், நமக்கும் காதிற்கும், மனதிற்கும் இனிமையாக இருக்கிறது. மின்சாரம் இல்லையென்றாலும் இந்த 'காலிங்பெல் வேலை செய்யும்!

- ஜே. லதா.

வெயிலோ... வெயில்...!

இனி வெயில் காலம். வெயில் ஏற ஏற நம் வீடுகளில் 'கரண்ட் பில்'லும் ஏறிக் கொண்டே போகும். இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் மூச்சு விடாமல் உழைக்கும் மின் விசிறி (பாவம்!), தாகத்தைத் தீர்க்க உதவி செய்யும் ஃப்ரிட்ஜ் (விரோதம் பாராட்டாமல்!), இரவு நேர டி.வி. பார்க்கும் குளிர்சாதனப் பெட்டி இத்யாதி. இன்னும் வெப்பத்திலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்ற நமக்குச் சேவை செய்ய காத்துக் கொண்டிருக்கும் செலவினங்கள் எத்தனையோ? இப்படிக் குடுகுடுவென்று ஓடும் மீட்டரையும், வீடுகளில் செலவுகளையும் கட்டுப்படுத்த அருமையான யோசனைகளை தருகிறது





கரண்ட் பில் 'ஷாக்' அடிக்காமல் இருக்க...!

ஐ.ஆர்.டி.இ.ஏ. (IRDEA- இந்தியன் ரெனிவபிள் எனர்ஜி டெவலப்மெண்ட் ஏஜென்சி). இந் நிறுவனம் பொதுவாக வீடுகளிலும், தொழிற்சாலைகளிலும் 'எனர்ஜி'யைப் பாதுகாக்க வழி சொல்கிறது. கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி நாமும் நம் வீடுகளில் 'சக்தி'யைச் சேமிக்கலாமே?

விளக்குகள் :

1. முதல் வேலையாக எல்லா அறைகளுக்கும் பளிச்சென்று 'வெண்மையாக' எரியும் ட்யூப் லைட்டுகளோ அல்லது பல்புகளோ போடவும். மஞ்சள் நிறம், மங்கிய நிறம் இன்னும் பிற நிறங்களுடைய விளக்குகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். இவை மீட்டரை மட்டும் அதிகரிப்பதில்லை. நம் கண்களுக்குக் கெடுதலையும் சேர்த்துத்தான்.

பொதுவாக ஃப்ளோரசண்ட் டியூப்ஸ் அல்லது சி.எஃப்.எல். பல்புகள் 75% கரண்ட்டை மிச்சப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் ஏ.சி. போன்றவற்றின் லோடுகளை குறைக்கவும் வழிசெய்கிறது. எலக்ட்ரானிக் சோக்குடைய ஃப்ளோரசண்ட் பல்புகளையே பயன்படுத்தவும்.

2. அதிகப் பயனுடைய - புதிய தொழில்நுட்பம் நிறைந்த டிசி பல்புகள், தானியங்கி சுவிட்ச் கருவிகளுடைய சுவிட்ச் போர்டுகள்



(இது அநேகமாக சோலார் லைட்டுகளுக்கு பயன்படுகிறது. வீதிகளில் எரியும் பல்புகளும் இந்த மாடல்களில்தான் உள்ளது. யாரும் வந்து இயக்காமலே மாலை மணி ஆறு ஆன வுடன் பல்புகள் தானாக எரிவதைக் கவனித் திருப்பீர்களே!) போன்றவை அதிக ஆற்ற லைத் தருகிறது.

3. பகல் நேரங்களில் சூரிய ஒளி போதுமே!

4. அடிக்கடி பல்புகளைத் துடைத்து, ஒட்டடை நீக்கிச் சுத்தமாக வைக்கவும்.

ஏ.ஸி./ஹீட்டர்

1. ஏ.ஸி./ஹீட்டர் இருக்கும் அறைக் கதவுகளில், ஜன்னல்களில் ஓட்டை, சந்து பொந்து இல்லாமல் அடைத்து வைக்கவும். காற்று கசியாமல் இருந்தாலே ஏ.ஸி. கரண்ட் பில்லில் 10% மிச்சப்படுத்தலாம்.

2. அட்வான்ஸ்ட் எலக்ட்ரானிக் தொழில் நுட்பக் கருவிகளையே பயன்படுத்தவும். (உ.ம். - ரிமோட் வசதியுள்ள கருவிகள்) ஏ.ஸியில் உள்ள தெர்மோஸ்டாட்டை அதிகமாகவே வைத்திருக்கவும். இது 20% சதவீத பணச் செலவை மிச்சப்படுத்துகிறது.

3. இரண்டு வாரத்துக்கு ஒருமுறை 'காற்று வடிகட்டிகளை'ச் சுத்தப்படுத்தவும்.

4. இத்தகைய அறைகளில் நேரடி சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் விழாமல் தடுக்கவும். ஏ.ஸி. ஓடும் பொழுது கட்டாயமாகத் திரைச்சீலை கள் போன்றவற்றைப் போட்டு வெயில் அறையில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். ரிஃப்ளக்டர் கண்ணாடிகள் அல்லது வெயில் படாமல் இருக்க கண்ணாடிகளில் டின்டட் பிலிம்கள் ஒட்டிப் பாதுகாக்கவும்.

5. முக்கியமாக கரண்ட்டை மிச்சப்படுத்த ஏ.ஸி., ஹீட்டரில், தூங்கும்பொழுது 'ஸ்லீப் மோடை'யும் வெளியில் சென்றால் 'டைமர் மோடை'யும் போட்டு விடவும்.

6. அதிக வெயில் காலங்களில், ஏ.ஸி.யில் 'எவாப்ரேடிவ் கூலர்ஸ்'ஐ பயன்படுத்தினால் பெரிய செலவைத் தவிர்க்கலாம்.

வாகனங்கள் :

1. வாரத்தில் ஒருநாள் உங்கள் கார், ஸ்கூட்டர், பைக் இவற்றிற்குக் கட்டாய ஓய்வு கொடுங்கள்!

2. வண்டி ஓட்டும் பொழுது அதிக டிராபிக் உள்ள ரோடுகளைத் தவிர்க்கவும். அல்லது அதற்கு மாற்ற வழியுடைய சாலை களைப் பயன்படுத்தவும்.

3. முடிந்தவரை, ஒரே தடவையில் பத்து காரியங்களை முடிக்கப் பாருங்கள். இது உங்கள் சாமர்த்தியத்தை மட்டும் எடுத்துக் காட்டாது. வண்டியின் ஆற்றல் அதிகரிப் பதையும் எடுத்துக்காட்டும். (உ-ம் வீட்டி லிருந்து பேங்க், அங்கிருந்து கடைக்கு, கடைசியில் போஸ்ட் ஆபீஸ்) நீங்களும் களைப்பாகாமல் வண்டியும் களைப்படையா மல் வேலை பார்க்கவும்.

4. நிழலான இடங்களில் வண்டியை நிறுத்துவதால், வெயிலின் உக்ரத்தினால் பெட்ரோல் டேங்கிலிருந்து ஆவியாகாமல் தடுக்கலாம்.

5. வேகமாகச் சென்றால் உங்கள் பர்ஸும் வேகமாக காலியாகி விடும். அதிக வேகம் அதிக ஆபத்தும் கூட.

பொதுவாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை :

1. வாட்டர் ஹீட்டர் உபயோகப்படுத்தும் பொழுது அதில் 120 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் டெம்ப்ரேச்சருக்கு மேல் பயன்படுத்த வேண் டாம். இதனால் இதில் ஏற்படும் கரண்ட் செலவில் 11% ஐ மிச்சப்படுத்தலாம். அதே போல் கெய்சர் போன்ற ஷாக் அடிக்காத,

---

ஊத்தப்பம் செய்ய ஊற்றும் மாவில், காரட் துருவல், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது, கொத்துமல்லி, பீட்ரூட் துருவல் எல்லாம் போட்டுக் கலந்து செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சத் தான ஊத்தப்பம் இது. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள் இந்த 'இண்டியன் பிட்சா'வை!

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



பாதுகாப்பான வாட்டர் ஹீட்டர்களையே பயன்படுத்தவும்.

2. ஃப்ரிட்ஜில் 37 முதல் 40 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட் டெம்ப்ரேச்சரையே வைக்கவும். காலியான ஃப்ரிட்ஜை குளிர்விக்க அதிக மின் ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. ஆகவே எப்பொழுதும் ஃப்ரிட்ஜில் பொருட்களை நிரப்பி வைக்கவும்.

3. துணிகளைத் துவைக்கும் பொழுது மிதமான வெந்நீரோ அல்லது குளிர்ந்த நீரோ பயன்படுத்தலாம். அலசும் பொழுது குளிர்ந்த நீரே நலம் பயக்கும்.

4. முக்கியமாக உங்கள் உபயோக நேரம் போக மீதி நேரங்களில் அணைத்து விளக்குகள், ஃபேன்கள், கம்ப்யூட்டர் போன்றவற்றை நிறுத்தி விடவும்.

5. பாத்ரூம் மற்றும் கிச்சனில் உள்ள எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன்களை குளிக்கும் பொழுது மற்றும் சமையல் செய்யும் பொழுது கட்டாயமாகப் பயன்படுத்தவும்.

6. சிறிய சமையல் வேலைகளுக்கு மைக்ரோவேவ் ஓவன் அல்லது டோஸ்டரை பயன்படுத்தலாம்.

7. அதிக ஆற்றல் தரும் எல்க்ட்ரானிக் பொருட்களையே உபயோகப்படுத்தவும். ஹீட்டர், பழைய ரேடியோ போன்ற மின் சாதனங்கள் கரண்ட் செலவைத்தான் அதிகரிக்கும்.

8. வீடுகளில் சுவர்களில் பெயிண்டிங் வேலை செய்யும் பொழுது கரண்ட்டை மிச்சப்படுத்தப் பயன்படும் கலர்கள், பெயிண்டிங் இவற்றைக் கவனித்து அமல்படுத்தவும்.

9. முடிந்தால் சோலார் எனர்ஜியை பயன்படுத்தி இயங்கும் சாதனங்களை உபயோகிக்கலாம். உ-ம். சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர், சோலார் அடுப்பு, சோலார் லைட்டுகள் இத்யாதி...

குறிப்பு : செலவில்லாமல் கிடைப்பது சூரிய ஒளி. இதை முடிந்தவரை பயன்படுத்திக் கொண்டால், அப்புறம் ஏது கரண்ட் செலவு? (வாசகர்களில் யாரும் இம்முறையைப் பயன்படுத்தி பயன் பெற்றிருந்தால் மற்றவர்களுக்கும் இதைப் பற்றி எழுதலாமே!)

— ஷாந்தி ரங்கராஜன்



தொடர்கிறது...

அமிர்த்தாவின்

சவால்

தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !

அமிர்த்தா SLX, இந்தியாவில் புதியமுறை 3 ஸ்டோன் சிஸ்டம் கொண்ட ஒரே கிரைண்டர். மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில் அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில் அரைக்கிறது. மேலும் 2 வருட வாரண்டியுடன்.



2 Ltr.

ரூ. 3750/-*

அமிர்த்தா SLEEK, போர்ட்டபிள் டிரம் கொண்ட முழுமையான டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர். (மையக்குழாயிலிருந்து டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை). 12 மாத உத்திரவாதத்துடன்.



2 Ltr.

ரூ. 2985/-*

நாளைய தொழில் நுட்பம், நேற்றைய விலையிலே. வாடிக்கையாளர்களுக்கு இது சுவையூட்டும் செய்தி. உங்கள் விருப்பத்திற்கும் பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்ற ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஆட்டா டிரம் மற்றும் தேங்காய் துருவி ஆப்ஷனாக.
Body is fully made out of high quality ABS

AMIRTHAA™
THE GRINDS

100% table top wet grinders

www.amirthaa.com

* Only in TamilNadu & Pondy

Time's Am.T.02

Available at all leading outlets

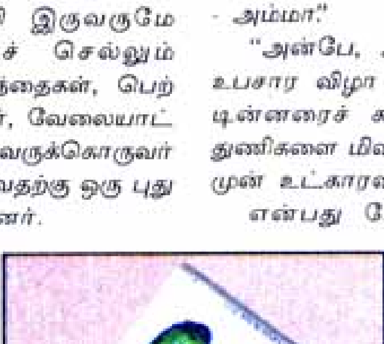
For more details : Chennai,Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot- Ph : 044-26481013 Pondicherry- Ph : 0413-2210282 Thanjavur- Ph : 04362- 2339561 Trichy Ph : 0431-2700728 Madurai- Ph : 0452-350488 Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph : 04652 - 2245475 Salem- Ph : 0427-2447313 Tirupur, Coimbatore & Nilgiris- Ph : 0422-2314975 Bangalore- Ph : 080- 3377353 Hyderabad & Vizag- Ph: 040-24753198 Vijayawada- Ph : 0866-2438403 Kurnool- Ph : 08518 - 227474 Ananthapur Ph : 08554 - 241565 Cuddapah Ph : 08562 - 253144 Calicut Ph: 0495-3367333 Calcutta Ph : 033-24641636.
Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, Erode - 638 004,Tamil Nadu. Ph : 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : minit@amirthaa.com



ஃப்ரிஜ் மேக்னட்கள்!

மேல் நாடுகளில் - கணவன், மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்லும் வீடுகளில், குழந்தைகள், பெற்றோர், தம்பதியினர், வேலையாட்கள் ஆகியோர் ஒருவருக்கொருவர் தகவல் பரிமாறிக் கொள்வதற்கு ஒரு புது முறையைக் கண்டுபிடித்தனர்.

பூட்டிய வீட்டுக்குள் நுழையும் மகன், அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பும் அம்மா, பேபி சிட்டர், ஞாபகமறதி அப்பா அனைவருமே வீட்டுக்குள் நுழைந்தவுடன் முதலில் வருவது ஃப்ரிஜ்ஜை நோக்கித்தான்.



வயிறு இருக்கிறதே... அது அவ்வப்போது அலாரம் அடிக்கிறதே!

அதனால்,

தகவல் பரிமாற்றத்துக்கும் ஏற்ற மேடை ஃப்ரிஜ் கதவே ஆனது.

தகவல்கள் - சின்னச் சின்னத் தாள்களில் எழுதப்பட்டவை.

"ஜானி... ஃப்ரிஜ்ஜிலுள்ள பாலைக் குடித்து விட்டு உன் பாடத்தை எழுதவும் - அம்மா."

"அன்பே, ஆபீஸ் நண்பனின் பிரிவு உபசார விழா முடிந்த பின் வருகிறேன். டின்னரைச் சுடவைத்துச் சாப்பிடவும். துணிகளை மிஷினில் போட்ட பின் டீ.வி. முன் உட்காரவும் - மார்கரெட்."

என்பது போன்ற பல விஷயங்கள் ஃப்ரிஜ் கதவின் மீது பொருத்தப்பட்டன, சிறிய காந்தங்கள் உதவியுடன்.

அவைகள் பூ, பழம், கார்ட்டூன் என்று பல

உஷா ஸ்ரீகுமார்

உருவங்கள் கொடுக்கப்பட்டு அழகூட்டப் பட்டன.

மளிகை லிஸ்ட், பால் கார்டு, டாக்டர் ப்ரிஸ்க்ரிப்ஷன், சமையல் குறிப்பு என்று பலவும் ஃப்ரிஜ் கதவில் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டு ஃப்ரிஜ்ஜை குடும்பத்தின் புல்லட்டின் போர்டாகவே மாற்றின.

நாமே வீட்டிலேயே சுலபமான முறையில், அழகான ஃப்ரிஜ் மேக்னெட் செய்யும் வழியைத் தெரிந்து கொள்வோமா?

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

சிறிய மேக்னெட்கள் - (10 ரூபாய்க்கு 5 அல்லது 6 கிடைக்கும்).

சாக்லேட் மோல்ட்டுகள் - டிப்பார்ட் மெண்ட்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்.

பெவிகால், கம், சாக் பவுடர்,

தேங்காய் எண்ணெய்,

ஆயில் அல்லது ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட், பிரஷ்.

செய்முறை :

1. பெவிகால், கம், சாக் பவுடர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும்.

2. சாக்லேட் மோல்ட்டில் நன்கு எண்ணெய் தடவவும்.

3. இதில் சாக் பவுடர்/பசை கலவையை நன்கு அடைக்கவும்.

4. காய விடவும்.

5. மோல்ட்டை லேசாக வளைத்தால் காய்ந்தவைகள் வெளியே வந்து விடும்.

6. அவற்றின் மீதுள்ள எண்ணெயை நன்கு துடைத்தபின் விருப்பப்பட்ட வர்ணங்களைப் பூசி அலங்கரிக்கவும்.

7. காய்ந்த பின் அடிப்பகுதியில் மேக்னட்டை ஒட்டவும்.

கடையில் விற்கப்படும் சிறிய ப்ளாஸ்டிக் பொம்மைகளின் பின்புறத்தில் மேக்னட்டை ஒட்டியும் ஃப்ரிஜ் மேக்னட் செய்யலாம்.

பானைகளை அலங்கரிக்கச் செய்யப்படும் செராமிக் பூக்களிலும் மேக்னட்டை ஒட்டி அழகான ஃப்ரிஜ் மேக்னட்களை நாமே நொடியில் செய்யலாம்.

இவைகள் ஃப்ரிஜ் மட்டுமின்றி ஸ்டீல் பீரோக்கள், மேஜை, அலமாரிகளிலும் முக்கியக் குறிப்புகள் ஒட்டி வைக்கப் பயன்படும்.

ஒரு ப்ரிஜ்மேக்னெட் செய்ய 3 ரூபாய் கூட ஆகாது. ஆனால் 5-7 ரூபாய் வரை விற்கப்படுகிறது.

பர்த்டே பார்ட்டிகளுக்கு வரும் குழந்தைகளுக்கு இந்தச் சின்னச் சின்ன ஃப்ரிஜ் மேக்னெட்கள் அருமையான கிஃப்ட் ஆகும்.

எண்ணெய் இல்லாத ஊறுகாய்

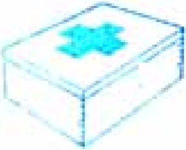


பி.பி. இருப்பவர்கள் ஊறுகாயைக் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் எண்ணெய், உப்பு அதிகம் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது. அதற்கான ஊறுகாய் முறை இது - எலுமிச்சம் பழம் ஆறு, பச்சை மிளகாய் எட்டு அல்லது ஆறு. இஞ்சி சிறிய துண்டு, உப்பு ஊறுகாய்க்கு அதிகமாகப் போடுவது போல் அல்லாமல் சிறிது குறைத்தே போட்டுக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சம் பழம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றை நன்கு கழுவித் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எலுமிச்சம் பழத்தை எட்டுத் துண்டுகளாகவோ அதற்கும் சிறியதாகவோ நறுக்கிக் கொள்ளலாம். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இஞ்சியையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அனைத்தையும் ஒரு பாட்டிலில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு நன்றாகக் குலுக்கி வைத்து விட வேண்டும்

இரண்டு நாட்களுக்குள் நன்றாக ஊறிவிடும். இஞ்சி மட்டும் எலுமிச்சை சாற்றில் ஊறுவதால் லைட் ரோஸ் நிறத்தில் மாறி விடும். மிக நன்றாக வாசனையுடன் தயிர் சாதத்திற்கோ மற்ற எந்த சாதத்திற்கோ தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும். ஒரு மாதமானாலும் கெடுவதில்லை. வெயிலில் வைக்க வேண்டும் என்பதும் இல்லை. அடிக்கடி குலுக்கி விட்டால் மட்டும் போதுமானது.

- ஆர். விஜி



வீட்டிலே ஒரு நோயாளி இருந்தால் போதும். வீடு பூரா குழப்பம்தான். நோயாளி குணமடைகிற வரையில், அமைதியாகச் செயலாற்றுவது எப்படி என்பது பலருக்கு மறந்து விடுகிறது. ஒரு டாக்டர் இதுபற்றிச் சொன்ன பயனுள்ள சில குறிப்புகள் :

❉ "படுக்கப் போங்கள்.. போய்த் தூங்குங்கள்" என்று நோயாளியை விரட்டிக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். சில நோயாளிகள், வெளி ஹாலில் வந்து உட்கார்ந்திருக்க, எல்லோருடனும் சிறிது பேசிக் கொண்டிருக்க ஆசைப்படுவார்கள். அவர்களைப் படுக்கையறையின் தனிமையில் புழுங்க விடாதீர்கள். கொஞ்ச நேரம் வெளியே இருந்தால் இரவு நன்கு தூங்குவார்கள். சீக்கிரம் குணமடைவார்கள்.



❉ "என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?" என்று நோயாளியைக் கேட்காதீர்கள். என்ன வேண்டும் என்று முடிவு செய்வதும் சரி, பிறகு அது தயாராகி வரும் வரையில் காத்திருப்பதும் சரி, நோயாளிக்கு எரிச்சலையே ஏற்படுத்தும். சுடச் சுடத் தயார் செய்து அவரிடம் எடுத்துச் சென்றால் அவருக்கே ஓர் ஆச்சரியம் ஏற்படும். இன்னொன்று : ஏகப்பட்ட உணவை நோயாளியின் முன்னே வைத்துப் பயமுறுத்தாதீர்கள். கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டு விட்டு, 'இன்னும் கொஞ்சம் கொண்டு வா' என்று அவரே கேட்கட்டும்.

❉ வயதான நோயாளியானால் உணவு ஐட்டங்களில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சில சமயம் கிடுகிடுவென்று எடை போட்டு விடுவார்கள். அவர்களுடைய நோயும் சிக்கலாகி விடும். உணவில் குறைந்த கொழுப்புச் சத்தும் நிறையப் புரதச்சத்தும் இருக்க வேண்டும். உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் 'நொறுக்குத் தீனி' மட்டும் கொடுக்கவே கொடுக்காதீர்கள்.

❉ எப்போது பார்த்தாலும் நோயாளியைத் தாங்கிக் கொண்டு இருக்காதீர்கள். அவர்களும் உங்கள் மீது அதிகமாய்ச் சாய ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அவர்களால் முடிந்த காரியங்களை அவர்களே செய்து கொள்ளும்படி விட்டு விடுங்கள்.

❉ குடும்பப் பிரச்சினைகளில் நோயாளியையும் கலந்து கொள்ளுங்கள். அவரிடமும் யோசனைகள் கேளுங்கள். அவர் மனம் கலங்குவார் என்றெண்ணி எதையும் அவர் காதில் போடாமலிருந்தால், தன்னை எல்லோரும் ஒதுக்கி விட்டதாக நினைத்து வருந்துவார். அவர் நோயைக் குணப்படுத்த இது உதவாது.

❉ எல்லாம் சரிதான். உங்கள் உடம்பையும் கொஞ்சம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நோயாளிகளுக்குப் பணிவிடை செய்யும்போதே நீங்களும் காலாகாலத்தில் சாப்பிடுங்கள். போதுமான அளவு தூங்குங்கள். பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் அவ்வப்போது செல்லுங்கள்.

— சுவர்ணா

வீட்டில் நோயாளி இருந்தால்...

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

பதில்கள் : **எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்**

சா.நிரஞ்சனா, அருவங்காடு.

அவரையில் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளது என்கிறார்கள். எந்த அவரையில் அதிக முள்ளது?

பொதுவாகவே காய்கறிகளில் செல்லு லோஸ் எனப்படும் நார்ச்சத்து அதிகமுள் ளது. இது சுலபமாக ஜீரணமாகாததாலும், சிறிதளவே உண்டாலும் வயிறு நிறைந்து விடு வதாலும், மலச்சிக்கல் வராமல் தடுப்பதாலும் உடலிற்கு நல்லது. அவரை, பீன்ஸ் போன்ற எல்லா வகை அவரையிலும் நார்ச்சத்து உள் ளது. அதிகம், குறைவு என்று அதே வகை காய்கறிகளில் பிரித்துச் சொல்ல இயலாது. எதை உண்டாலும் ஒன்றுதான். பொது வாகவே அதிகமான காய்கறிகள் உண்பது நல்லது.

ஆர். உமா, மதுரை.

தாங்கள் ஸ்வீட் செய்யும் போது ஒவ்வொரு ஸ்வீட் டிற்கும் ஒவ்வொரு பதமாக பாகு பதம் சொல்கிறீர்கள். அதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளச் சிரமமாக உள்ளது. எனவே தாங்கள் தயவுசெய்து எந்தெந்த ஸ்வீட்டிற்கு எந்தெந்த பதம் என ஒரு சார்ட் போல பிரசுரித்தீர்கள் என்றால் மிக வும் உபயோகமாக இருக்கும். உதாரணத் திற்கு, அதிரசம், லட்டு, ஜிலேபி போன்ற பாகில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களுக்கு டிப்ஸ் கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள் கிறேன்.

தாங்கள் கேட்டுக் கொண்ட சர்க் கரைப் பாகு பற்றிய விவரங்களை எனது 200 இன்சுவை இனிப்பு கள் புத்தகத்தில் கொடுத் துள்ள விவரத்தை அப்படியே அளிக் கிறேன்.

சர்க்கரைப் பாகின் முக்கியத் துவம் :

நமது பாரம்பரிய இந்திய இனிப்புகளில், சர்க்கரை (அல்லது) வெல்லப் பாகு வைத்து செய்யும் இனிப்புகளே அதிகம். சர்க்கரை யைச் சூடு செய்யும் போது அது பலவித மாறுதல்களை அடைகிறது. அது படிப்படி யாய் அடையும் மாறுதல்களே நமது இந்திய இனிப்பின் ஆதாரமாக உள்ளது. சரியான பக்குவத்தில் எடுத்தால் இனிப்பு நல்லபடி யாக வரும். ஓரளவு அடிப்படை அறிவும், சிறிதளவு பயிற்சியும் இருந்தால் எல்லோருமே நன்றாகச் செய்யலாம்.

சர்க்கரையைச் சூடாக்கும் போது படிப்படியாக அடையும்





மாறுதல்களின் வெவ்வேறு நிலையைச் சுலபமாக அறிவதற்கான குறிப்புகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சர்க்கரைப் பாகு தயாரிக்கும் முறை :

1. சர்க்கரையை அளந்த பின் மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றவும்.

2. அவ்வப்போது மத்தியில் கலந்து விட்டு சூடாக்கவும். சர்க்கரை முழுவதும் கரையும் வரை கொதிக்க விட வேண்டாம்.

3. சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்ததும், கரைசல் கொதிக்க ஆரம்பித்த பிறகு அடிக்கடி கிளற வேண்டாம். ஓரங்களில் சர்க்கரை படிந்திருந்தால் ஒரு ஈரத்துணி போட்டு துடைத்து விடவும்.

4. அதிகம் கிளறி விட்டால் பாகு பதம் சரியாக வராது.

5. பாகு கொதிக்கும் போது தணலை ஒரே சீராக வைக்க வேண்டும்.

சர்க்கரைப் பாகின் பலவித நிலைகள் :

1. **நீர்த்த ஜீரா பதம் :** சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து சிரப் திடீரெனத் தெளிவாகி, பளபளப்பாக வரும்.

2. **பிசுபிசுப்பான பாகு :** சர்க்கரை சிரப் சிறிது அடர்த்தியாகும். கை விரல்களைக் கழுவி விட்டு சிறிது பாகை தொட்டுப் பார்த்தால் கைகளில் சிறிது பிசுபிசுப்பு ஒட்டும். (குலாப்ஜாமூனிற்கு எடுப்பது போல)

3. **அரைக் கம்பிப் பதம் :** சிறிது பாகை எடுத்து கட்டை விரலிற்கும், ஆள்காட்டி விரலிற்கும் மத்தியில் தொட்டுப் பார்த்தால் ½ அங்குல நீளத்திற்கு கம்பி போல வந்து உடனே உடைந்து விடும். (ஜிலேபி, ஜாங்கிரி, காஜா போன்றவற்றிற்கு)

4. **ஒரு கம்பி பதம் :** இரண்டு விரல் மத்தியில் வைத்து பதம் பார்த்தால் இரண்டிலிருந்து மூன்று அங்குல நீளத்திற்குக் கம்பி போல வரும். (கத்லி, தோஷா, பாதுஷா போன்றவற்றிற்கு)

5. **இரண்டு கம்பி பதம் :** இரண்டு விரல் மத்தியில் தொட்டு பதம் பார்த்தால் இரண்டு இடத்தில் கம்பி போல வரும்.

6. **மூன்று கம்பி பதம் :** பாகு இன்னும் அடர்த்தியாகி இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று இடங்களில் இக்காகக் கம்பி போல வரும்.

7. **திரட்டும் பதம் :** சிறிது சிரப்பை கொஞ்சம் தண்ணீரில் விட்டால் பாகு கீழே இறங்கும். கைகளால் திரட்டினால் திரட்ட வரும் (ஒரு சில பர்பிகளுக்கு)

8. **மெத்தென்ற உருண்டை பதம் :** சிறிது சிரப்பை தண்ணீரில் விட்டு, கைகளால் உருட்டிப் பார்த்தால் உருட்ட முடியும். மெத்தென்ற உருண்டை வரும். (அதிரசம், பர்பி போன்றவற்றிற்கு)

9. **கெட்டியான உருண்டை பதம் :** சிறிதளவு சிரப்பை நீரில் விட்டு கைகளால் திரட்டி உருண்டை செய்தால் உருண்டை அப்படியே நிற்க வேண்டும். (வேர்க்கடலை உருண்டைக்கு)

10. **நார்ப் பதம் :** சிறிது பாகை தண்ணீரில் விட்டால் நார் போல (Soft Crack) நீளநீளமாக வரும். ஆனால் கெட்டியாக இருக்காது.

11. **கெட்டிப்பாகு :** சிறிது பாகை தண்ணீரில் விட்டால் நூல் நூலாக வரும். கெட்டியாகவும் இருக்கும். (ஒருசில மிட்டாய் வகைகளுக்கு)

12. **கேரமல் :** சர்க்கரை பொன்னிறமாக மாறி அதன் பிறகு நல்ல கருமையான ப்ரௌன் நிறம் வரும் (மிகவும் டார்க் கலர் வந்தால் சர்க்கரை ருசி மாறி கசப்பாகி விடும்).

அதிரசம் செய்ய :

ஒரு கிலோ அரிசிக்கு 1¼ கிலோ பாகு வெல்லம் தேவை. அரிசியைக் கழுவி, உரலில் இடித்துச் சலித்து, ஈர அரிசி மாவை எடுத்துக் கொள்ளவும். மிஷினுக்கு அனுப்புவதானால் நிழலில் உலர்த்தி அனுப்பவும். இல்லாவிடில்

நுங்கு, வெல்லச் சர்க்கரை, சிறிது சுக்குப் பொடி ஆகியவற்றைத் தண்ணீர் அல்லது பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு நிமிடம் நுரை ததும்ப அடியுங்கள். வெயிலுக்கு நுங்கு ஷேக் ரெடி!

— உஷா



ஓட்ஸை நன்றாக நீரில் கொதிக்க வைத்து அதில் துளி குங்குமப் பூ போட்டு, பால் கலந்து, பழங்கள், டிரை ஃப்ரூட்ஸ் போட்டு அலங்கரித்து குழந்தைகளுக்குச் சத்தான காலை டிபனாகக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக்கும் நிறைவாக இருக்கும். நார்ச்சத்து மிகுந்த ஓட்ஸ் குழந்தைகளுக்கு நல்ல வளர்ச்சியைத் தரு கிறது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



சேமியா போல வந்து விடும். பாகு வெல்லத் தைத் துருவி மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டுப் பாகு காய்ச்சவும். முத்துப் பாகு அல்லது மெத்தென்ற உருண்டை பதம் வரும் வரை காய்ச்சவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து அதில் பிடிக்கும் வரை ஈர அரிசி மாவைச் சேர்த்துக் கலந்து விடவும்.

(பாகு பதம் சரியாக இருந்தால்தான் அதிரசம் நன்கு வரும்.)

இந்த மாவைக் கிண்ணத்தில் போட்டு வைத்திருந்து, தேவைப்படும் போது அதிரசம் சுடலாம். (ஒரு மாதம் வரை) தேவைப்படும் போது சிறிதளவே பால் தெளித்துப் பிசையலாம். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, பாலிதின் ஷீட்டில் தட்டி, ஒவ்வொன்றாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

லட்டு : இதற்குக் கம்பிப் பதம் வருவதற்குச் சிறிது முன்பே எடுத்தால் வெள்ளையாக வராமல் லட்டு மெத்தென்று இருக்கும்.

பாதுஷாவிற்கு : கம்பிப் பதம் வந்தால்தான் மேற்பூச்சு வெள்ளையாக இருக்கும்.

ஜிலேபி : பிசுபிசுப்பான பாகு பதம் இருந்தால் போதும். பாகு சூடாக இருக்க வேண்டும். ஜிலேபியை சுட்டெடுத்ததும் சூடாகவே பாகில் போட வேண்டும். அப்போதுதான் நன்றாக இருக்கும். உள்ளே பாகு ஊறி கோர்த்துக் கொண்டாற்போல இருக்கும்.

ஜெ. அமராவதி, அயனாவரம்.

நான் சாம்பார் போன்றவைகளில் பருப்பைக் குக்கரில் வேகவைப்பதற்குப் பதில், இலேசாக எண்ணெயில் வறுத்துச் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, அரைத்து, காய்கறிகள் வேகும்போதே கலந்து விடுகிறேன். நான் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டியிருப்பதால் நேரமின்மை காரணமாக இப்படிச் செய்கிறேன். இதனால் சத்துக்கள் மாறி விடுமா? கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகுமா? ஜீரணமாவதற்கு இரண்டிற்கும் மாறுபாடு உண்டா?

தாங்கள் வறுப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தும் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெயில் கொழுப்பு எதுவும் அதிகமாகி விடாது. இதனால் தவறேதும் இல்லை. எல்லோருக்கும் பிடித்த மாதிரி ருசியாக இருந்தால் சரி. சத்துக்கள் எதுவும் போகாது. அரைத்து வேகவைப்பதால் ஜீரணமாவதில் எதுவும் மாறுபாடு வராது. இதற்காக மனக்குழப்பம் அடைய வேண்டாம்.

டி. ஜெயா, பெங்களூர்.

சமீபத்தில்தான், நான் ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டி வாங்கினேன். அதில் எந்த மாதிரி உணவுப் பொருட்கள் வைக்கலாம்? எப்படிச் சுத்தம் செய்வது?

குளிர்சாதனப் பெட்டியில் காய்கறிகள் வைப்பதற்கென்று தனியாக ஒரு டிரா இருக்கும். அதில் காய்கறிகளை வாங்கியதும் (வெங்காயம், உருளை, சேனை, சேப்பங்கிழங்கு போன்றவை தவிர்த்து) தனித்தனியாக வெவ்வேறு பைகளில் போட்டு வைக்கவும். அதற்கென்றே வலை போன்ற பைகள் கிடைக்கிறது. அதில் வைத்தால் வேர்த்த மாதிரி வராது. பிளாஸ்டிக் கவரில் வைக்க வேண்டாம். கீரை, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் போன்றவைகளை ஆய்ந்து நல்ல மூடியுள்ள பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு வைக்கலாம். உள்ளே ஒரு பேப்பர் நாப்கின் (கிச்சன் டிஷ்யூ) போட்டு வைத்தால் ஈரத்தை அது உறிஞ்சி விடும். அதனால் அதிக நாட்கள் நன்றாக இருக்கும்.

தேவைக்கேற்ப தினமும் எடுத்துக் கொண்டு உடனே மூடி உள்ளே வைத்து விடவும். தினமும் மணிக்கணக்கில் வெளியே

எடுத்து வைத்து மறுபடியும் உள்ளே வைப்பதால் சீக்கிரம் பழுத்து விடும்.

மற்றபடி பிரெட், அரைத்த மாவு, முட்டை, ஜூஸ், பால், சீஸ், தயிர் முதல் எல்லாவிதமான பொருட்களையும் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம். தினமும் மீதமாகும் சட்னி, குழம்பு, ரசம் போன்றவைகளும் இதில் அடக்கம்.

மற்றபடி ஃப்ரீசரில் ஐஸ் க்யூப்ஸ் தவிர துருவிய தேங்காய் (மூடி வைத்த பிளாஸ்டிக் டப்பாவில்) ஈஸ்ட், கரம் மசாலா பொருட்கள் (சோம்பு, பட்டை, இலவங்கம்), கரம் மசாலாப் பொடி வகைகள், (தனியா பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி போன்ற எல்லாவிதமான கலபத்தில் வண்டு வரக்கூடிய பொடிகள்), முந்திரி, பாதாம், திராட்சை, பேரீச்சம் பழம், பிஸ்தா போன்ற பருப்பு வகைகள் எல்லாவற்றையும் வைக்கலாம். ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் டப்பாக்கள் வேண்டாம். பிளாஸ்டிக் டப்பாக்களில் நன்றாக மூடி வைத்து வைப்பது நலம்.

மற்றபடி ரவை, எள், தேங்காய்ப் பொடி (கொப்பரை) போன்றவைகளையும் ஃப்ரீசரில் வைக்கலாம்.

"ப்ராஸ்ட் ஃப்ரீ ஃப்ரிட்ஜாக" இருந்தால் அவ்வப்போது ஆஃப் செய்யத் தேவையில்லை. வாரம் ஒரு முறை குளிர்சாதனப் பெட்டியின் வெளியேயும், மாதம் ஒருமுறை உள்ளேயும் சுத்தமாக ஈரத்துணி போட்டுத் துடைப்பது நலம். லிக்விட் சோப் கிடைக்கிறது. அதை தண்ணீரில் ஊற்றித் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து துடைக்கலாம்.

எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் சுகாதாரமாக வாழலாம்.

நித்யா பிரதீப், சென்னை.

எனது கணவருக்கு பி.பி. உள்ளதால் உணவில் உப்பைக் குறைத்துள்ளேன். கல் உப்பு பி.பி.க்கு நல்லதில்லை என்கிறார்களே. இது உண்மையா? அயோடைஸ்டு உப்பையே எல்லாவற்றிற்கும் பயன்படுத்தலாமா?

கல் உப்பாக இருந்தாலும், அயோடைஸ்டு உப்பானாலும் உப்பு, உப்புதான். குறைக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள் குறைத்து உண்பது நலம். அயோடின் சத்திற்காக மட்டுமே அயோடின் சேர்த்த உப்பு உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் உப்பை பாதியாகக் குறைப்பது நலம். (டாக்டரின் பரிந்துரையின் பேரில் உப்பே சேர்க்காமல் இருப்பவர்களும் உண்டு). இரத்தம் முன்பைப் போலச் சுத்திகரிக்கப் படாததால், சிறுநீரகங்கள் முன்பு உள்ளதைப் போல வேலை செய்ய இயலாத நிலை ஏற்படும். அதனால் உப்பைக் குறைத்துச் சேர்த்தால் ஆரோக்கியமாக அதிக நாள் இருக்கலாம்.

இரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் கொழுப்பையும் குறைப்பது நலம். இதய நோய் வரும் வாய்ப்புகள் ஓரளவு குறையலாம்.

விஜயா, டோக்கியோ, ஜப்பான்.

எனக்குப் பல வருடங்களாக உளுந்து வடை செய்யும் அனுபவம் உண்டு. எனினும் இரண்டு முறை செய்யும் போது வெடித்திருக்கிறது. சுமார் 8 வருடம் முன் மிளகு சேர்த்துப் பண்ணும் போதும், சமீபத்தில் பச்சை மிளகாய் சேர்த்துப் பண்ணும் போதும் வடை வெடித்த அனுபவம் ஏற்பட்டது.

1. மிளகிற்கு வெடிக்கும் சக்தி இருப்பதாலோ அல்லது

2. கெட்டியாக அரைப்பதாலோ அல்லது

3. இங்கு கிடைக்கும் பச்சை மிளகாயில் உள்ள விதையினாலோ இம்மாதிரி நேரக் கூடுமா?

அரைத்த பிறகு எத்தனை மணி நேரத்திற்குள் வடை பண்ணுவது உசிதம்?

கீரைக்குத் தேங்காய், சீரகம் அரைத்து விடும் போது, சீரகத்தைப் பொடி பண்ணிப் போட்டு விட்டு, தேங்காயை அரைத்துப் பாலை மட்டும் ஊற்றினால் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



உளுந்தில் உள்ள அராபினா கேலக்டான் என்ற அரிய சர்க்கரை பாலிமர் மாவில், காற்றுக் குமிழ்களைச் சிறைப்படுத்தும் குணம் உள்ளது. அதனால்தான் மற்ற பருப்பு வகைகளை விட உளுந்தில் செய்யப்படும் வடை உள்ளே மெத்தென்று பஞ்சு போல வருகிறது.

அரைக்கும் போது உப்பைக் கடைசியில், சேர்க்காமல் பாதி அரைபடும்போதே சேர்த்து விடுங்கள். அடிக்கடி மத்தியில் கலந்து விடுங்கள். உளுந்தை அதிக நேரம் ஊறவிட வேண்டாம். (15 நிமிடங்கள் போதும்)

வெறும் மிளகு, மிளகாயால் வெடிக்காது. ஒருவேளை இவைகளை தாங்கள் மாவுடன் கலக்கும் போது மிக இலேசாகக் கலந்திருக்கலாம். அதனால் அந்த இடத்தில் அதிகமாகக் காற்று உள்ளே சிறைப்பட்டிருக்கலாம். (அரைத்த பிறகு என்பதால்). அதே நேரம் தாங்கள் மாவை மிகக் கெட்டியாக அரைத்திருக்கலாம். எண்ணெய் அதிகச் சூட்டில் இருக்கும் போது உள்ளே போடப்படும் உணவுப் பொருளில் மேற்பாகம் சீக்கிரமாக வேகிறது. அதே நேரம் உள்ளே சிறைப்பட்டிருக்கும் பெரிய காற்றுக் குமிழ் விரிவடைவதால் வெளியே வருவதற்கு முயற்சிக்கும். அதனால் வடை வெடித்திருக்கக்கூடும்.

மிளகாயைப் பொடியாக அரிந்து சேர்க்கும் போதும், மிளகைச் சேர்க்கும் போதும் கைகளால் நன்றாகக் கலந்து விடுங்கள். மிகச் சிறிய காற்றுக் குமிழ் இருக்கும் போது வெடிக்காது. கண் கண்ணாக இருக்கும். வாழ்த்துகள்.

பி. ஜெயஸ்ரீ, புழுதிவாக்கம், சென்னை.

ரைஸ் குக்கரில் சாதம் செய்தால் தனி ருசியுடன் இருக்கிறது. அது போல அதில் இட்லி செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சொல்கிறார்கள். என் இட்லித் தட்டை ரைஸ் குக்கரில் வைக்க முடியவில்லை. அதில் வைப்பதற்குத் தனியாக இட்லித் தட்டு வேண்டுமா? அரிசி உப்புமா செய்தேன். சரியாக வரவில்லை. வேறு என்ன பதார்த்தங்களை ரைஸ் குக்கரில் செய்யலாம்?

ரைஸ் குக்கரில் தாராளமாக இட்லி வைக்கலாம். அதற்குள் நுழையும்படி உள்ள இட்லித் தட்டு பார்த்து வாங்கவும். உள்ளே ஊற்றும் தண்ணீர் சூடானதும் இட்லி ஸ்டாண்டை வைத்து மூடவும். வெந்ததும் தொட்டுப் பார்த்து எடுத்து விடவும். 'கீப் வார்ம்' வரும் வரை வெயிட் செய்ய வேண்டாம்.

உப்புமா நன்றாகவே வரும். வாணலியில் தாளித்து, குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் போடுங்கள். தண்ணீர் சிறிது அதிகம் வைக்கவும். அடிக்கடி கிளற வேண்டாம். தாளித்து ஊற்றி, தண்ணீரில் உப்பு போட்டுக் கொதி வந்ததும், அரிசி ரவையைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். நன்றாக வெந்ததும் 'கீப் வார்ம்' வந்து விடும். ஒருசில நிமிடங்கள் கீப்வார்மில் வைத்திருந்து பிறகு ஆஃப் செய்யவும். பிறகு கலந்து விட்டு எடுக்கவும். குக்கரின் அடியில் போடும் வலைத் தட்டு வைத்தே இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அடியில் ஒட்டாது, தீயாது.

கேக், சூப், புட்டிங், பிரியாணி முதல் நிறைய வகைகளை ரைஸ் குக்கரில் செய்யலாம். உள்ளே அலுமினியம் ஃபாயில் வைத்து அதனுள்ளே உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் போன்றவைகளையும் செய்யலாம். வெந்த உருளைக்கிழங்கை அரிந்து எண்

தக்காளி சூப் செய்த போது அதிகமாகி விட்டது. சட்டென்று அரிசியை வறுத்தேன். அரிந்த வெங்காயம், கேரட், பட்டாணி சேர்த்து வதக்கி அதில் சூப்பை ஊற்றினேன். மசாலா சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்தால், ''அருமையாக இருக்கே இந்த புலாவ்'' என்று அனைவரும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டனர்.

– உஷா



ணெய்ப் பூசி உப்பு, காரம் சேர்த்துப் பிசறி அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரில் சுற்றி ரைஸ் குக்கரினுள் வைத்து பத்து நிமிடங்கள் வைக்கலாம்.

என். சாந்தா, பரோடா.

என்னிடம் ஏறத்தாழ 8 வருடங்கள் ஆன ஃபுட் கலர்ஸ் அண்ட் எசென்ஸ் இருக்கிறது. 5 வருடங்கள் ஆன கோகோ பவுடர் இருக்கிறது. கோகோ வாசனை நன்றாக உள்ளது. இவைகளை உபயோகப் படுத்தலாமா?

கோகோ பவுடர் நன்றாக இருக்கும்பட்சத்தில் உபயோகப்படுத்தலாம். தவறில்லை. ஃபுட் கலர்ஸ் பவுடராக இருக்கும் பட்சத்தில் எத்தனை வருடங்கள் வைத்திருந்தாலும் கெடாது. உபயோகப்படுத்தலாம். எசென்ஸ் போன்றவை ஓரளவு வாசனை குறைந்து போயிருக்கும். முகர்ந்து பார்த்துக் கெடாமல் இருந்தால், வாசனை மாறாமல் இருந்தால் உபயோகப்படுத்துங்கள்.

சாக்லேட் தயாரிப்பதற்குப் பால் பவுடர், சர்க்கரை, வெண்ணெய் அளவும், பதமும் கூறவும்.

ஒரு கப் பால் பவுடருடன் 4 டேபிள் ஸ்பூன் கோகோ சேர்த்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் சர்க்கரையோடு 1/3 கப் தண்ணீர் விட்டு ஒரு கம்பிப் பதம் வரும் வரை காய்ச்சவும். பதம் வந்ததும் இறக்கி வைத்து சலித்த பால் பவுடர், 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்து உடனே ஒரு எண்ணெய் தடவிய பர்பி தட்டில் கொட்டி இளம் சூடாக இருக்கும்போதே வில்லைகள் போடவும்.

தட்டில் கொட்டுவதற்கு முன்பு அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப அக்ரோட், பாதாம், பிஸ்தா, கிஸ்மிஸ் போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். பாகு பதம் கரெக்டாக எடுக்க வேண்டும். குறைவாக எடுத்தால் சாக்லேட் கெட்டியாகாது. மிகவும் முதிர்ந்து விட்டால் அதிகக் கெட்டியாகி விடும்.

இப் பகுதிக்கு பலர் நன்றி தெரிவித்துக் கடிதம் எழுதியிருக்கின்றனர். இரண்டு வாசகியர் கடிதங்களை இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன். உமா மகேஸ்வரி அவர்கள் எழுதியுள்ளது - நீங்கள் அளித்த முறைகளைப் பின்பற்றி நான் குலாப்ஜாமூன் என் மகன் பிறந்த நாளுக்குத் தயாரித்தேன். நன்றாக வந்தது. மீண்டும் செய்யச் சொல்லி என் மகன் அன்புக் கட்டளை. இரண்டு இடங்களில் நான் தவறு செய்து கொண்டிருந்தேன்.

1. வாணலி நிறைய எண்ணெய் விட்டது.
2. ஆறிய ஜீராவில் பொரித்த ஜாமூனைப் போட்டது. இப்போது திருத்திக் கொண்டேன். மிக்க நன்றி!'

மற்றொரு சகோதரி திருமதி கிருஷ்ண குமாரி ஜெயக்குமார் - பட்டுக்கோட்டையிலிருந்து,

'பிப்ரவரி இதழில் சகோதரிகள் கேட்ட இரண்டு கேள்விகளுக்கு மாற்று முறை ஒன்றைத் தெரிவிக்கிறேன்.

முளைகட்ட :

பயறு வகைகளை 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடித்தபின் ஹாட் பாகில் போட்டு மூடவும். 8 மணி நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் பயறு நன்றாக முளை விட்டிருக்கும். இது ஓர் எளிய வழி. நான் அடிக்கடி செய்யும் முறை.

வெண்ணெய் எடுக்க :

பாலாடையை தினமும் ஒரு சில்வர் தூக்கில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பேன். 15 நாட்கள் சேர்ந்தவுடன் வெளியில் எடுத்து எப்போதும் போல உரை ஊற்றி விடுவேன். மறுநாள் தயிரைக் கடைந்து வெண்ணெய் எடுப்பேன். இதனால் புளிப்பதில்லை. மஞ்சள் நிறமாக ஆவதில்லை. ஆடை எடுத்துப் போட்ட உடனேயே ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விடுவேன்.'

இந்த இரு சகோதரிகளுக்கும் எனது நன்றி.

மாதச் சம்பளம் பணமாக வாங்கும் போது மதிய உணவு டப்பியில் வைத்துக் கொண்டு வரவும். பத்திரமாகக் கொண்டு வரலாம்.

- சாவித்திரி.





நான் அடிக்கடி கோபப்படுகிறேன். அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. கோபப்படுவதால் ஏற்படும் கோடு (முகத்தில்) தவிர்க்க முடியுமா? உணவு எப்படிச் சாப்பிடுவது?

பெரும்பாலும் காலையில் அலுவலகம் செல்லும் அவசரத்தில் காலை உணவைத் தவிர்ப்பது, பலரின் பழக்கமாகி விட்டது. காலை வேளையில்தான் உங்கள் சக்தி முழுமையாய் இருக்கும். அந்த வேளையில் சக்தியளிக்கக்கூடிய உணவை நீங்கள் உண்ணாவிட்டால் அன்று முழுவதும் களைப்பாயிருக்கும். வேலைகளையும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய முடியாது. இதைத் தவிர்க்க நிறையப் பழங்களைச் (வாழைப் பழத்தைத் தவிர்த்து) சாப்பிடலாம். அளவான உணவை நேரம் தவறாமல், ரசித்தும், மெதுவாகவும் சாப்பிடுவது சிறந்தது.

வாய் ருசிக்காக நாம் சாப்பிடும் பல்வேறு உணவு வகைகள், நமது குடல்வாய்ப் பகுதிகளைப் புண்ணாக்குவதோடு, அஜீரணத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஒருவர் கோபப்படும் போது முகம் சிவக்கிறது. நரம்புகள் இறுகி, உடல் வெப்பப்படும். இரத்த ஓட்டமும், இருதயத் துடிப்பும் அதிகரிக்கின்றன. இந்த மாதிரி கோபப்படுவது கூட அஜீரணம் உண்டாக வழி வகை செய்யும். கோபப்படும் போது அஜீரணம் உண்டாகி எரிச்சல், கோபம், பயம் ஏற்படும்.

இதைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால், நம் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு அதிகம் தொந்தரவு தராத, உடலுக்கு ஏற்ற சத்துள்ள சாத்வீகமான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

அழகுக்கு அழகு செய்ய...



ஹேமா லக்ஷ்மண்

வீட்டிலேயே நான் டை செய்து கொள்கிறேன். டை ஒரு வாரம் கூட இருப்பதில்லை. தலைமுடி கொட்டுகிறது. என்ன செய்வது? அடிக்கடி டச்சப் (டையில்) செய்யலாமா? ஹென்னாவினால் என்ன பயன்?

எண்ணெய் இல்லாமல் சுத்தமான ஷாம்பூ கொண்டு தலைமுடியை அலசிய பின் டை போடுகிறோம். தலைமுடியில் எண்ணெய் சுரப்பிகளினால், அழுக்கும், பிசுக்கும் கலந்து சீக்கிரம் டை போய் விடுகிறது. தலைமுடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு மூலிகை எண்ணெயில் கிடைக்கிறது. பிறகு டை போட்டால் ஒரு வாரம் என்பது 15 நாட்கள் ஆகி பிறகு 25 நாட்களாவது வரும். என்றாலும் அடிக்கடி டை போடுவது நல்லதல்ல.

மூலிகை எண்ணெய் மூலம் முதலில் முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கைக் கொடுத்து பின் ஹேர்-டை செய்து, நன்கு காய்ந்ததும், ஹென்னா போடலாம். பிறகு சோற்றுக் கற்றாழை பேக் மூலம் தலைமுடிக்கு

வேண்டிய போஷாக்குக் கொடுக்க முடி பள பளப்பாகி, அறுந்து போகாமல் நீண்டு வளரு கிறது.

கண்கள் குளிர்ச்சி பெற என்ன செய்வது? முடி உதிராமல் இருக்க என்ன செய்வது?

முளைக்கட்டிய பயறு ஒரு கப் எடுத்து லேசாக வேகவைத்து, கருவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து (உப்பு சிறிது) சாப்பிட்டால் முடி உதிர்வது நிற்கும். நீர் மோர், பழங்கள் சாப்பிட்டால் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும். பன்னீரில் பஞ்சை நனைத்துக் கண் ணின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். அரை கப் மோரில் வெந்தயத்தை ஊறப் போட்டு, விழுதாக அரைத்து, தலையில் தடவி குளித் தால் உடம்பு குளிர்ச்சியாகும். கண் எரிச்சல் இருக்காது.

கூடிய விரைவில் மணப்பெண் ஆகப் போகிறேன். உடம்பு இளைக்க என்ன செய் வது? 'டயட்டில் இருப்பது எப்படி?'

நினைத்த மாத்திரத்தில் 'கிராஷ் டயட்' செய்து உடம்பைக் குறைப்பது தவறு. தினசரி முப்பது நிமிட வேகமான வாக்கிங் உடலுக்கும், மனதுக்கும் நல்ல பயன் தரும். முடிந்தால் 300 முறை ஸ்கிப்பிங் செய்து உடம்பை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பிராணாயாமம் 10 நிமிடம் செய்தால் மனதுக்கு அமைதி கிடைக் கும்.

இத்தனை விஷயங்களும் மணப்பெண்தான் செய்ய வேண்டுமா? நீங்களும் இன்றே ஆரம் பிக்கலாம். புதிதாக மலர்ந்த ரோஜா போன்ற உணர்வு பெறலாம்.

தயவு செய்து வயிறு குறைய சில பயிற்சிகள்...

ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந் தாலும் உடலில் சதை மிகுதியாய் இருக்கக் கூடிய இடம் வயிறுதான். வயிறு பருத்து விடப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பரம்பரையாக ஏற்படும் தொந்தி. வாயுத் தொல்லை காரண மாகச் சிலருக்கு வயிறு உப்பியிருக்கலாம். உட லுக்குப் பயிற்சிகள் எதுவும் தராமல் காரில் பயணம் செய்பவர்கள், உடலை வருத்தி வேலை செய்யாமல் நாற்காலியில் உட்கார்ந்த படியே காலத்தைக் கழிப்பவர்கள், அதிகமாக ஓய்வு எடுப்பவர்கள் ஆகியோருக்கு வயிறு பருத்திருக்கலாம்.

வயிறு குறைய வீட்டிலிருந்தபடியே சில எளிய உடற்பயிற்சிகளையும், உணவுப் பழக்கங் களையும் மேற்கொள்ளலாம். தினமும் அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சியினால் வயிறு உப்புசத்தைக் குறைக்கலாம். வாயுத் தொந்தரவு இருந்தால் வெந்நீர் குடிப்பதை வழக்கமாகிக் கொள்ளுதல் அவசியம். (சுக்குப் பொடி ஒரு சிட்டிகைச் சேர்த்தால் வயிறு குறைய வழி செய்யும்)

வாழைத்தண்டு ஜூஸ் காலையில் சாப்பிடு வதால் உடல் உஷ்ணம் நீங்கி வயிறு உப்புவது அறவே குறையும்.

உடலின் அழகுக்கு முகமே பிரதானம். அந்த சாண் முகத்தின் அழகுக்கு மெருகூட்ட என்ன செய்யலாம்?

நாசி, கண்கள், உதடுகள் என்று சொல் வார்கள். உண்மைதான். சிலரது முகத்தில் விழிகளும், மூக்கும், இதழ்களும் பிரமாதமாய் அமைந்திருந்தாலும், ஏதோ ஒரு குறை இருப்பது போலத் தோன்றும். அந்த ஏதோ ஒன்று' புருவம் தான். சரியான ஐடியா இல்லாமல் மோசமாக அலங்கரிக்கப்படுவது இந்தப் புருவங்கள்தான்.

அடர்த்தியாகத் தொடங்கி, கத்தி மாதிரி முடியும் புருவம் ஒரு பெண்ணுக்கு அழகாக இருக்கும். ஆனால் ஒருவர் முகத்துக்கு அழகாக இருக்கும் புருவ அமைப்பு மற்றொருவருக்கு ஏற்றதாக இருக்காது. அவரவர் முகத்துக்கு ஏற்ப புருவ அமைப்பைத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் பென்சிலால் புருவத்தைத் தீட்டிக் கொள்கிறார்கள். அழுத்தமான தடித்த கோடு கள் 'செயற்கை' என்று காட்டிக் கொடுத்து விடும். இயற்கையான முறையைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். சிலருக்குப் புருவத்தில் முடிகளே இருப்பதில்லை. உடல் சூடு காரணமாகப் புருவ முடிகள் கொட்டி விடும். தோல் வியாதி மற்றும் அடிக்கடி தலைவலி, நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ள வர்களுக்கு புருவம் அடர்த்தியாய் அமை வதில்லை.

யோகாசனப் பயிற்சிகளும், 'மெடிட்டே ஷன்' எனப்படும் ஆழ்நிலை தியானமும் மனதை அமைதிப்படுத்துவதோடு, உடலழகை யும் பாதுகாக்கின்றன. உடலும், மனமும் என்றும் இளமையோடு இருக்கவும் உதவுகிறது.

வாரம் ஒருமுறையேனும் மினி ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளலாமா?

வாரம் ஒருமுறை மினி ஃபேஷியல் செய்யா மல் மாதம் இருமுறை ஃபுல் பேஷியல் செய்து கொள்ளுங்கள். அரிய சிறந்த மூலிகை மூலம் ஃபேக் செய்கிறேன். இதுபோன்ற இயற்கை முறையில் தயார் செய்பவைகளைக் கொண்டு ஃபேஷியல் செய்வதால் எந்தப் பக்கவிளைவு களும் ஏற்படாது.

அற்பமாய் எதிர்பார்க்கவும் அதிகமாய் அனுபவிக்கவும் கற்றுக் கொள்வதே வெற்றியின் இரகசியம். - கதே; தகவல் : நெ. இராமன்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

நிருபா மோஹன்,
பெங்களூர் - 10.



''திருமணத்திற்கு முன்பாக நன்கு அறிமுகம் ஆகி, பழகி ஒருவரை ஒருவர் புரிந்த பின்தான் கல்யாணம் செய்து கொள்வது நல்லது. உங்களைப் போல் பெற்றோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டுக் கல்யாணம் செய்து வாழ்க்கை பூராவும் காம்ப்ரமைஸ் (விட்டுக் கொடுத்து) ஆவது சரியில்லை'' என்கிறார்கள் இன்றையத் தலைமுறையினர். நாம் அவர்களிடமும் (?) காம்பரமைஸ் ஆகி அவர்களுக்குப் பிடித்த பெண்ணை மணம் முடித்து வைத்தால் பிரச்னைகள் வராதா?

நட்பு வட்டம்



ஒருவரைப் புரிந்துகொள்ள எத்தனை நாட்கள் அல்லது மாதங்கள் போதும்? திருமணமாகி ஐம்பது வருடங்கள் ஆன பிறகும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமையால் பல கோளாறுகள் ஏற்படுகிறது. 'முழுமையாகப் புரிந்து கொண்ட பின் திருமணம்' என்பது ஏதோ ஒப்புக்குச் சொல்லும் சமாதானம். அதற்காக நான் காதலுக்கு எதிரி என்பது அர்த்தமல்ல. சொல்லுகின்ற காரணத்தை மட்டுமே விமரிசிக்கிறேன், அவ்வளவுதான்.

ஜீன்களிலேயே வம்சாவளி இருக்கிறது என இன்றைய விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. அதனால் காதலோ, பெரியோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்ட திருமணமோ, பையனை/பெண்ணை மட்டும் பார்க்காமல் சுற்றம், நட்பையும், அனைத்தையும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

'காதல் இப்படியெல்லாம் ஆராய்ச்சி செய்து வருவதல்ல...' என்றால் நான் இந்த விளையாட்டுக்கு வரலை சாமீ! (நாம்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

எடுக்கும் புடவைக்குக் கூட பத்து கடை ஏறி இறங்குகிறோம்).

கீதா மூர்த்தி, வத்திராயிருப்பு.

பெண்கள் எத்தனை துறைகளில் முன்னேறினாலும் ஒரு ஆணின் பின்னாலேயே தான் வலம் வர வேண்டுமா?

வேண்டாம். முன்னாலே போங்கள். போக விரும்பும் பெண்கள் தலைநிமிர்ந்து போக வேண்டும், சஞ்சலமில்லாமல். யார் முன்னால், யார் பின்னால் என்று என்ன போட்டி? கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு தோழமையுடன் செல்ல முயன்று வெற்றி பெற்றாலே போதும். வாழ்க்கை நிறைவடையும்.

உலக - அனிதா, திருநீலக்குடி.

இத்தனை தலைமுறைகள் மாறினாலும், நகை, பட்டுப் புடவை விஷயத்தில் நம் பெண்கள் இன்னமும் அதே மாதிரி இருப்பது ஏன்?

(அதே மாதிரி என்றால் நன்கு நகை போட்டவர்களிடமும், நல்ல பட்டுப் புடவை கட்டுபவர்களிடமும் மட்டுமே ஓடி ஓடிப் பேசுவது, அவர்களைச் சற்றுப் பொறாமையோடு பார்ப்பது, புடவைக் கடைகளில் நாட்கணக்கில் புதைந்து போவது இப்படி இன்னும்...)

இதெல்லாம் நாமாக நினைத்துக் கொள்வதுதான் அனிதா. நகை, புடவைகள் தான் நமக்குப் பெருமையைத் தருகிறது என்று நினைப்பது ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இன்றைக்கும் நான் திருமணங்களுக்குச் சாதாரண நூல் புடவை, அணிந்துள்ள தினப்படி நகையுடனே செல்கிறேன். என்னை யாரும் ஒதுக்கி விடுவதில்லையே. எல்லோரும் அந்த மாதிரி இருக்க முடியுமா, என நினைக்க வேண்டாம். நாம் தன்னம்பிக்கையுடன் சென்றால் யாரும் தள்ள மாட்டார்கள். எல்லாமே நாம் இருக்கும் விதத்தில் தான் இருக்கிறது.





சிவ. கமலாவதி, உய்யகொண்டான் திருமலை.

''சென்று வா மகனே செருமுனைக்கு'' என்றவளும் "போகாதே போகாதே என் கணவா!" என்றவளும் ஒரே தாய்க்குலத்தைச் சார்ந்தவர்கள் தான். பெண்ணியத்தில் ஏன் இந்த முரண்பாடு?

யாரோ இரண்டு தனிப்பட்டவர்கள் சொன்னதற்குப் பெண்ணியம் போன்ற வார்த்தைகள் எல்லாம் போட்டு ஏன் கஷ்டப்படுகிறீர்கள்? இதெல்லாம் புலவர்களின் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தை அலங்காரங்கள். தாய்மார்களில் சிலர் தைரியமானவர்களாக, சிலர் தைரியம் இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள், அவ்வளவுதான்.

புஷ்பா நரசிம்மன், காந்தி கிராமம்.

நான் காலையில் கண் விழித்ததும் "கடவுளே! எல்லோரும் நல்லா இருக்கணும், எல்லாருக்கும் நல்லதே நடக்கணும்" என்பவள். யாரிடமும் கோபம் கொள்ளக்கூடாது என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, ஏதாவது பிரச்னை வந்து கோபப்படும் சூழ்நிலைகள் வந்து விடுவதுண்டு. கோபத்தை விரட்ட (கோபம் கொள்ளாமலிருக்க) ஏதாவது (தீர்வு) வழி இருந்தால் தயவுசெய்து சொல்லவும்.

எந்த ஒரு உணர்வும் எழும்போது அதை உள்ளுக்குள் அழுத்துவது தவறு. கோபத்தை வெளிக்காட்டாமல் உள்ளே அழுத்தும் போது உடல்நலம் கெடும். அதைவிட சாதாரண சமயங்களிலேயே மற்றவர்களைப் பார்க்கும் பார்வையை மாற்றிக் கொள்ளப் பழக வேண்டும். நம்மைப் போலத்தான் அவர்களுக்கும் எல்லா

உணர்வுகளும் இருக்கும் என்று நினைக்கப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உலகத்தில் நம்மைத் தவிர எல்லோரும் சத்தியவான்களாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

இவற்றையும் மீறி கோபம் வந்தால் வெளிப்படுத்துங்கள், தவறில்லை. ஆனால் அது எதிராளியைக் காயப்படுத்தும் நோக்கோடு இல்லாமல், உங்கள் நியாயத்தை எடுத்துச் சொல்வதாக இருக்கட்டும்.

கே. ஜெயலலிதா, கோபி.

ஆண்-பெண் நட்பு என்பது அவ்வளவு தப்பான விஷயமா? நாம் வெளிநாட்டினரைப் பார்த்து காப்பியடித்த விஷயம்தானா இது? நம் வரலாற்றில், நாட்டில், நம் முன்னோர்களின் பாரம்பரியத்தில் இத்தகைய நட்பு இருந்து, ஏற்று, வளர்ந்து இருக்கிறதா?

நம்முடைய நாட்டிலும் இத்தகைய நட்பினைக் காணலாம். ஔவையார் - அதியமான், கர்ணன் - துரியோதனனின் மனைவி பானு என உதாரணங்களும் உண்டு. ஆனால் இரு சாராருமே நல்ல பக்குவம் உடையவர்களாக இருக்கும்போது இது சாத்தியமாகிறது. இன்றைய இளையதலைமுறையினரிடையே இத்தகைய ஆரோக்கியமான நட்பை நிறையப் பார்க்க முடிகிறது.

சோயா பனீரை வாங்கிப் போட்டு குருமா, பனீர் பட்டர் மசாலா எல்லாம் செய்யலாம். இதுவும் சாதாரண பனீர் போல இருக்கும். ஆனால் உடம்புக்கு ரொம்ப ரொம்ப நல்லது. எனவே இதையே வாங்கிச் செய்தால் குழந்தைகளுக்குச் சத்து சேரும்.

- லக்ஷ்மி நரசிம்மன்.



விசாலம் நாராயணசுவாமி, கோயமுத்தூர்.

இப்போதைய குழந்தைகள் சுயநலமான வர்களாகவும், மற்றவர்களின் ஆதரவை எதிர்பார்ப்பவர்களாகவும் வளர்கிறார்களே? காரணம் என்ன?

காரணம் பெற்றோர்கள்தான். சண்டைக்கு வரத் தயாராகும் பெற்றோர்கள், சிறு வயதிலிருந்து குழந்தையை வளர்த்த விதத்தைக் கொஞ்சம் சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

நான் 32 வயது பெண். இரு குழந்தைகளின் தாய். என் கணவர் என்னை மிகவும் நேசித்தே திருமணம் செய்து கொண்டார். ஆனால், திருமணமான எட்டு மாதங்களிலிருந்து என்னை அவ்வளவாகக் கண்டு கொள்ள மாட்டார். என் அருகிலேயே பிற பெண்களை சைட் அடிப்பதும், ஜொள்ளு விடுவதுமாக இருப்பார். நான் திட்டி, சண்டையிட்டு இது கொஞ்சம் குறைந்தது. ஆனால், இரு முறைகள் எனக்குத் தெரியாமல், எனக்குப் பழக்கமான இரு பெண்களிடம் தனியாகச் சந்தித்துப் பேசியுள்ளார். இவர் தவறாக நடக்கவில்லை என்றும் தனக்குப் பெண்களிடம் பேசும் ஆசை மட்டுமே உண்டு என்றும் சத்தியம் செய்தாலும், அப்பெண்கள் இவர் நடத்தை சரியில்லை என்றே புகார் கூறியுள்ளனர். இவர் இனி நிச்சயம் இவ்வாறு நடக்காது என்று சத்தியம் செய்திருந்தாலும், எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கிறது. இவரைச் சமாளித்துக் குடும்பத்தில் ஈடுபடுத்த ஏதேனும் வழி உள்ளதா?

அவர் என்ன வேலையில் இருக்கிறார் என்று சொல்லவில்லை. நல்ல சவால், திறன் மிகுந்த வேலையில் ஈடுபடுவது, வீட்டிற்கு வந்தவுடன் நல்ல நட்பான சூழ்நிலை, என எப்போதும் 'எங்கேஜ்டாக'வே வைத்திருந்தால் இத்தகைய குணங்கள் குறையும். தவிர, இயல்பாகவே சிலருக்கு இதுபோன்ற உணர்வுகள் அதிகம் இருக்கும். இதற்கும் கூட இப்போதெல்லாம் மருந்துகள், ரெய்கி போன்றவை இருக்கின்றன. இப்படிப் பல வழிகளில் முயன்றால், உங்கள் பிரச்னை தீரும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஒரு வாசகி தனது மகளின் பித்தப் பையில் கற்கள் இருப்பது பற்றி எழுதியிருந்தார். பித்தப் பையை அறுவை சிகிச்சை செய்வது அவசியமில்லை. இதற்கு சித்த வைத்தியத்தில் நல்ல மருந்து உள்ளது. தகுந்த மருத்துவரை நாடவும்.

எஸ். முத்து, கோவை - 41.

பித்தப் பை கற்களைக் கரைக்க ஜெம் ட்ரீட்மெண்ட் உதவும். ரூபி என்றழைக்கப்படும் மாணிக்கத்திற்குக் கற்களைக் கரைக்கும் பண்பு உண்டு. வெள்ளியிலாவது, தங்கத்திலாவது வசதிக்கு ஏற்றாற்போல் மோதிர விரலில் அணிந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

- ஜி. தெய்வநாயகம், சென்னை - 99.

பித்தப்பை கற்களை ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் எளிதாக அகற்ற முடியும். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

- டாக்டர். ஆர். மாதுளிகா,

(இப்படி நிறையப் பேர் ஹோமியோபதி மருத்துவம் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். பலவிதமான மருத்துவ முறை கடிதங்களும் வந்துள்ளன. அனைத்தையும் வாசகருக்கு அனுப்பியிருக்கிறோம்.)

டி. சாந்தி, திருவாரூர்.

அட்சர லட்சம் என்று கூறுகிறார்களே? சென்ற மாத சொல்ல விரும்புகிறோம் பகுதியில் கூட உள்ளது. அதன் அர்த்தம் ஓரளவு புரிந்தாலும், அதன் முழுமையான விளக்கம் தர முடியுமா சகோதரி?

'சொன்னாலும் ஒரு வார்த்தை சரியாச் சொன்னே!'

'தேங்கா உடைச்சா மாதிரி பேசினான்'

இந்த மாதிரிதான் இதுவும். மிகச் சிறந்த பயனுள்ள வார்த்தையைப் பாராட்டிச் சொல்வது. குறிப்பிட்ட அந்த வார்த்தையில் ஒவ்வொரு எழுத்திற்கும் லட்சம் தரலாம் என்பது பொருள்! உண்மையாகவே தருவார்களா? (அந்தக் கால அரசர்கள் தந்தார்களாம்! ம்ஹூம்!!)

ராதா ஸ்ரீதர், சென்னை - 78.

ஒரு தொலைக்காட்சித் தொடரில் தாய்க்கு, தான் மகளுக்குப் பார்த்த வரனை அவள் மறுத்த போது, அவள் காதல் வயப்பட்டிருப்பாளோ என்ற சந்தேகம். எனவே மகள் படிக்கும் கல்லூரியிலும், கம்ப்யூட்டர் சென்டரிலும் அவள் அட்டெண்டன்ஸ் மற்றும் நடவடிக்கை குறித்தும், குறிப்பாக அவளுக்கு யாரிடமிருந்தாவது ஃபோன் கால்கள் வருகின்றனவா என்றெல்லாம் விசாரிக்கிறாள். பொதுவாக பெற்று வளர்த்த தாய் பெண்ணின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்தாலே புரிந்து கொள்ளலாம் அல்லவா? இதுபோன்று பண்ணுவது சரிதானா?

தொலைக்காட்சித் தொடரில் எல்லாமே அதீதமான ஓவர் ரியாக்ஷன்தான். இதுவும் அதுபோன்ற விஷயம்தான். இவற்றைப் பார்த்தோ பார்க்காமலோ, சில அசட்டு அம்மாக்கள் இப்படிச் செய்யவும் செய்கிறார்கள். தும்பை விட்டு வாலைப் பிடிக்கும் கதை!

தங்கம், சென்னை - 82.

ஒரு தோழியாக, சகோதரியாக, வழிகாட்டியாக விளங்கும் தாங்கள் வாசகியர்களாகிய எங்களை சேவையில் ஈடுபடுத்தும் தொண்டு நிறுவனம் துவக்கும் எண்ணம் உண்டா?

நான் இப்போது செய்து கொண்டிருப்பதே அந்த வேலைதானே! அதற்கு எதற்குத் தனியாக ஒரு நிறுவனம்? மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும் நல்ல சிந்தனைகள்தான் முக்கியம். அதை வைத்துக் கொண்டு அவரவர் அவரவர் இடத்திலேயே எவ்வளவோ செய்யலாம்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

மகளிர் தினம் கொண்டாடப்பட்ட கடந்த மாதம் (8.3.03) தங்களின் சாதனையா எதைக் குறிப்பிடுவீர்கள்?

1. வெற்றிகரமான குடும்பத் தலைவி.

2. வெற்றிகரமான பத்திரிகையின் ஆசிரியராக.

3. வெற்றிகரமான சராசரிப் பெண்ணா

எல்லாவற்றையும் 'கலந்து கட்டி' சமாளிக்கிறேனே அதைத்தான்!

மங்கையர் மலர்



மஞ்சுளா ரமேஷ்,
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், சென்னை.

“மங்கையர் மலர். திருமண மலர் பகுதியிலேயே விளம்பரம் செய்வதை பெண்கள் ஏன் விரும்புகிறார்கள்?”

“ஏனென்றால் - தங்கள் மகன், மகளுக்குத் திருமணம் செய்ய விரும்பும் தாய்மார்களின் கைகளுக்கு இவ்விளம்பரம் நேரிடையாகச் செல்கிறது.

அதனால்தான் செய்யப்படும் விளம்பரங்களுக்கும் நிறைய பதில்கள் வருகின்றன.

மங்கையர் மலர் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்தாலே 'ராசி', திருமணம் குதிர்ந்து விடும் என்பது பல்லாண்டுகளாக நடந்து வரும் நம்பிக்கை.

ஜாதி பேதமில்லாமல் எல்லோரும் படிக்கும், பெண்களால் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக முதன்மையாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பத்திரிகை. அதனால்தான் எல்லா இனத்தினரும் திருமண மலரில் விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

நீங்களும் உங்கள் மகன் அல்லது மகள் திருமணத்திற்கு மங்கையர் மலர், திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையுங்கள்.”

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :
மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி.
கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarmonthly.com

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● சைவப் பிள்ளை பி.காம். ஹானர்ஸ் மூலம், 38/186/ 50,000/ டில்லியில் டெப்யூட்டி எடிட்டராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த அழகான, வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பயோடேட்டா சகிதம் தொடர்பு கொள்க. போன் : (0124) 2386224. பெட்டி எண்.19364

● ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சுவாதி, பி.எஸ்.சி, 42, மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர், **Rs.14000/- p.m,** சொந்த **Flat,** குழந்தை இல்லாத சட்டப் படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு வேலையில் உள்ள/ இல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தியாக மனப்பான்மை உள்ள பெண் தேவை. விவாகரத் தானவர்களும் சம்மதம் பெட்டி எண். 19365

● ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வினி, பி.காம், **B.Ed,** 40 வயது, ஆடிட்டர் அஸிஸ்டெண்ட் ஆக ஆடிட்டர் ஆபிஸில் பணிபுரிபவர், **Rs. 6000/-p.m,** சொந்த **flat,** நல்ல குணமான பையனுக்கு, வேலையில் உள்ள/ இல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தியாக மனப் பான்மை உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 19366

● **Tall, fair, good looking professionally, qualified girl for Vadama, Srivatsa, B.Tech, 40/170, G.M, MNC, Chennai, Owns flat, car etc. Box No. 19367**

● **Vadama, Srivatsa, Moolam, AMIE, 45/168/15000, handsome bachelor, reputed firm, Chennai seeks fair, good looking, graduate, bride below 40 yrs. Owns flat, Box No. 19368**

● **Iyer, Vadamal, Naidrupa Kasyapa, Avittam, 30/176, under graduate, private firm, Rs.7000/-, only son, motherless, own two flats, father pensioner, girl from respectable family. Reply with horoscope. Box No. 19369**

● **Iyengar, Thenkalai, Srivatsam, Kettai 3rd Padam, B.Sc/35/5'11", Business, Chennai, Rs.6000/- seeks educated, employed girl. Simple marriage. Kalai no bar. Ph: 044-23773886. Box No. 19370**

● திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, மிருகசீர்ஷம், 4.8.1964, **168cm, B.Sc, 10000,** நேஷனல் இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி யில் பணிபுரியும், சிவந்த நிறமும், இளமை தோற்றமு முடைய பையனுக்கு 29-33 வரை வயதுள்ள, வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 19371

● **Kerala Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Revathy, 34, 5.7", employed in private firm at Katpadi, B.Com, DCA doing MBA/Suddha Jatakam seeks graduate or non-graduate home loving girl. Box No. 19372**

● **Iyer, Iyengar parents, Athraya, Chithirai, Tula rasi, 28 yrs, MBA, fair, 180 cms, employed Sharjaha, home loving, graduate girls, 22-24 yrs. Iyer/Iyengar acceptable. Ph: 0422-20403344. Box No. 19373**

● **Wanted employed Brahmin girl, within 46 for Iyer, Vadama, handsome, healthy, lonely, Widower 47, 5'8", Public sector, 16,000/- propertied. Son and daughter separate and well settled. Contact. R. Chandrashekar. 080-6655049. Box No. 19374**

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், ரேவதி, 39, 180, 25000, சிவப்பு, சென்னையில் இஞ்சினியராகப் பணிபுரி யும் வரனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, டிகிரி படித்த, நல்ல குணமும், உயரமும், அழகுமுள்ள வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 19375

● **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, 33 years, 165 cms, handsome, CA, working in reputed company in Pune, legal divorcee, without encumbrance seeks suitable alliance, graduate girl. Subsect no bar. Please send horoscope with bio-data. email:vsjey@hotmail.com. Box No. 19376**

● **Madwa Kannada, Balaganadu, Viswamithra, Ayilyam, 26 yrs/172 cm/BE, Software Engineer, Bangalore seeks goodlooking, well qualified employed girl from good family. Subsects no bar. Reply with horoscope, biodata. Box No. 19377**

● **Iyer, Vadma boy, Koushikam, Vishakam, 30/170, B.Com, MBA, employed in Bangalore seeks well qualified, very fair employed/unemployed girl 162 cm. Sub-sect no bar. Ph.No. 080-6636009. Box No. 19378**

● ஐயர், ஸ்மார்த்த கன்னடம், காஸ்யபம், உத்திரட்டாதி, 31/170 செ.மீ, சொந்தத் தொழில், ரூ.5000/-, காது கேளாத பேச முடியாத வரனுக்கு பேசக்கூடிய/முடியாத, தியாக உள்ளம் கொண்ட 20 முதல் 30 வயது உடைய பெண் தேவை. இதே இனத்திலோ அல்லது பிராமணரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண். 19379

● **Iyer, Brahacharanam, 31/168/10000, Krithigai, Sevvai, Raghu in 7th place, B.Com., A.C.A, Chartered Accountant in Practice at Salem, looking for employed or unemployed PG girls having fair complex. Box No. 19380**

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Pooram, 28, 5'7", MCA, Software engineer, USA, seeks good looking, professionally, qualified girl. Send family details with horoscope. Box No. 19381

● Iyer, Brahacharanam, Lokitham Avittam, Makara Rasi, fair, clean habits, B.E, 28/175, employed Chicaco Green card holder seeks girls H1/F1, green card holder, around 23-26, send horoscope, bio-data, Ph: 044-24336259. Box No. 19382

●Alliance for Scientist cum marketting professional in States with GreenCard Visa, status Iyer, Koundinyam, Pooram, 36/5'7", boy prefering good looking girl, working/studying in U.S.A Box No. 19383

● Iyer, Brahacharanam, Sangirithi, Thiruvonam, 26/5'11", B.E, Mechanical employed in L&T, Vizag, 20000, seeks P.G/Graduate, good looking girl from respectable family, preferably unemployed. Contact Ph: 044/26371724 with horoscope. Box No. 19384

● Ashtasahasram, Srivatsa, Revathi, 28, M.S.IIT, Chennai, System Analyst, reputed concern at Chennai, Rs. 25,000/-, P.M, requires soft amicable, goodlooking girl final year professionals. Subsects welcome. Correspond with horoscope details. E.mail Jaya27@sify.com. Box No. 19385

● தெலுங்கு, தேவாங்க செட்டியார், அகஸ்திய மகரிஷி கோத்திரம், கிருத்திகை, டாக்டர், MBBS, 10000/-.p.m, 28 வயது. வரனுக்கு டாக்டர் அல்லது பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. போன்: 04175-222921. பெட்டி எண். 19386

● வடகலை, ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி - 1, 31, MA, ICWA (Final), சீனியர் அக்கவுண்டன்ட் பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 19387

● வடகலை, ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், புனர்வசு - 2, 34, M.Com, MBA, நல்ல வேலையில் உள்ள திருமணமாகி உடன் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன வரனுக்கு மண மாகாத பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19388

● ஐயர் வடமாள், கௌண்டன்யம், அவிட்டம் 39/ 5.5/ 6000/ சொந்தத் தொழில் செய்யும் குழந்தைகள் இல்லாத மனைவியை இழந்தவருக்கு வேலையில் உள்ள 30 - 35 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 22384437. பெட்டி எண்.19389

● Sairam, Iyer, Vadama, Bharatwajam, Krithigai, 28/168, employed, Assistant Manager in Bank seeks suitable girl. e.mail: gita_ram@satyam.net.in. Box No, 19390

● Iyer Brahacharanam, Garga Gothram /32/5'8"/M.A/ 9000/MNC, Boy seeks graduate girl from middle class family working girl preferable, subsects no bar. Contact Ph:044-24419151, 24425336.Chennai. Box No.19391

● Desigar/Saivapillai, 27yrs, BE Software Engg., at Chennai seeks proffessionally qualified, preferably software bride, fair, beatuful from decent respectable family. Contact 044-23763758. Box No. 19392

● Mudaliar/Iyengar parentage, bachelor, 47, 172, Ayilyam, B.Com., FICWA, FCS, Bank Chennai, 23,000/- goodlooking, clean habits, vegetarian, seeks alliance from educated, goodlooking, homely, vegetarian bride. No demands. Box No. 19393

● Wanted Iyer Girl for Vadama, Kowsikam, Poorattathi, 25 yrs/6'2"/D.Pharm (Own Medical Shop), Rs. 26,000, p.m with clean habits boy. Contact Tel: 04116-265307, 04116-264289. Box No. 19394

● Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Ashwini fair, 28/180, M.Sc, MBA, Manager, MNC, Delhi, Seeks fair, graduate, Post graduate. employed girl. Peferably Delhi based. Subsects no bar. Send details to Box No. 19395

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், திருவோணம், 34, 6' 5000, ராய்ப்பூர் (M.P), Private Mines Company-ல் Site supervisor ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலை யில் உள்ள/செல்லக்கூடிய 28-30 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. தகப்பனார் பென்ஷனர். Ph: 080-5281464. பெட்டி எண். 19396

● இந்து நாடார், வயது 26, B.E (ECE), MBA, படிப்பு, வெளிநாடு (அமெரிக்கா), இரண்டு தடவை சென்று நல்லவேலையில் சென்னையில் இருப்பவருக்கு, மணமகள் தேவை. Biodata மற்றும் ஜாதகம் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண். 19397

● Vadamal, Koundinyam, Krithigai Ist paadham, 32, BBA & Printing Technology/15,000, employed in the Hindu seeks educated Vadamal girls upto 28 years. Employment optional. Ph: 24873539. Box No. 19398

● தஞ்சாவூர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பங்களா, கார், வீடு வசதி வாய்ப்புகள் உள்ள பாரம்பரியமான சொந்த பிஸி னஸ் செய்யும் சகோதரர்கள் இருவருக்கும் நல்ல அழ கான குடும்பபாங்கான, +2 or 10th படித்த வேலைக்கு செல் லாத பெண்கள் தேவை. 1. பூசம், 29, +2, 5.3 மாநிறம், 2 பரணி, 26, (B.Com), 5.8, நல்ல சிவப்பு, ஜாதகங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19399

● Saiva Pillai, Punarpoosam, 25, B.Sc. CS, (MCA), 5.7 Rs.10000, fair, handsome, employed at Chenn (MNC), propertied boy, seeks fair, good looking graduate bride, send horoscope. Phone No. 0411 233407. Box No. 19400

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattathi, 30, 5'8' 10000, fair, M.Com, own computer consultancy, goo habits, requires a graduate, good natured girl from decent family. Ph: 0427-2404554. Box No. 19401

● Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Moolam, 44, 5'7 Medium complexion completed 9th Std only, se employed in Hyderabad with monthly income of ov 10000/- seeks employed/unemployed girls preferab aged 35 to 40. Reply with horoscope. Box No. 1940

● Iyer, Vadama, Kousikam, Karthigai, 32, 157, C. employed private, Chennai, seeks graduate employ girl. Box No. 19403

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், B.A, 3 175, 8000 மத்திய அரசுப் பணி (சென்னை), சிவப்பா வரனுக்கு பட்டதாரி அல்லது பட்டதாரி இல்லா வேலைக்கு அல்லது வேலைக்குப் போகாத குடும்பபா கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எ பார்ப்புகள் இல்லை. பெட்டி எண். 19404

● Iyer, Vadamal, Srivathsam, Karthigai 3, 30, 5.10 M.Com, self employment, Rs. 10000/-pm, Chenn seeks homely adjustable, employed/unemployed, g Subsects no bar. Send horoscope. Ph: 22472465. B No. 19405

● PG/Graduate, employed, Brahmin bride with go family background for Kowsigam, Chithirai, 28/181

MCA, Chennai, Software engineer, (Father Vadagalai, Mother Vadama), Ph: 28207727. Box No. 19406

● Vathima, Vasishta, Uthram - 4, 27, 170, B.E, MNC, Bangalore seeks professionally qualified and employed girl, decent family Bangalore based or transferable. Subsect no bar. Send horoscope biodata, Ph. 0431 - 2702764. Box No. 19408

● Iyer, Vadamal, Koundanyam, Thiruvonam, 30, 172 cm, 10000, B.Com, PGDMM Diploma in Computer (MBA), Employed at MNC, Chennai seeks Graduate, PG, employed/ unemployed girl. Sub-sect no bar. Contact Ph (044) 22310041. Box No. 19409

● Iyer, Vadamal, Athreyam, Sravanam 3rd Padam, 29, 168, 10000, M.B.A, well settled employed in Chennai, seeks well qualified, suitable employed girl. Box No. 19410

● Well settled in job and life Graduate Groom, Iyer, Moolam III, 34, 5'3½"Koundinya, V.Fair, seeks Graduate, Computer Literate bride below 155cm(5'2")aged 26 to 31. Box No. 19411

● சோழிய வேளாளர் பிள்ளை, அமெரிக்காவில் Software Engineer, B.Tech., M.S., புனர்பூசம், 26, 168, நன்னடத்தை உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் 3.Tech/M.C.A/ படித்த நல்லழகும், குணமும், சிறந்த ாரம்பரியமும் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் ்ழுதுங்கள். பெட்டி எண்: 19412

● ஐயர், ப்ருஹசரணம், முத்கலகோத்ரம், 30/170/10,000, 4.B.A, சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் accountant ்த்த ஜாதகம், கௌரவமான குடும்பம். குடும்பப் ாங்கான பட்டதாரி பெண், 24-27 வயதுக்குள் தேவை. ்வேலைக்கு போவது optional. Contact: 044-4990699. łox No. 19413

● Saiva Vellala Pillai, Hastham, Oct 1976, M.S(USA), oftware professional, USA employed, looking for rofessionally qualified, preferably employed homely irl from decent family. 0806320395, 9894216178, prk@yahoo.com. Box No. 19414

● ஐயர் வடமாள் நைத்ருபகாஸ்யப கோத்ரம், பூரட்டாதி, மனைவியை இழந்தவர், குழந்தை இல்லை. 46 வயது 60செ.மீ., மாதம் 4000 சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு டித்த, வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. கணவரை ழந்த, விவாகரத்து ஆனவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம் பட்டி எண்: 19415

Iyer, Vadamal Athreya, Kettai, 34/178/D.M.E., Private ompany 5000/-, Own House, Boy seeks Degree, +2, ood looking, Home loving girl, Job not must, Subsect o bar. Contact: Jathagam. Ph:24660512. Box No. 19416

Boy from a decent Family employed as sst.Manager in a Foreign Bank, Ayyar, Vadama, owndinya, Magam 34, 170, 12,500, seeks Bride nployed or Qualified. Subsect acceptable. Ph: 894337. Box No. 19417

Iyer, Vadamal, Vishwamitra, Pooradam(IV), ovember 1973, 176 cms, clean habits, B.E (EEE), ftware engineer with TCS, Mumbai seeks educated ls from good family. Contact with horoscope: ora_s1@rediffmail.com (or) Box No. 19418

Tamil Iyer, Gauthama, Maham, 36/164, Slim, edium complexion, A.M.I.E (Electrical), J.T.O.BSNL, raikudi, Rs.10,000p.m. seeks slim graduate employed/ unemployed good looking girl. Iyer/Iyengar/ any brahmin welcome. Contact Box No. 19419

● Iyer, Vadamal, Srivatsa, Moolam, 36/5.7"DEE Proprietor, Mech Systems, Dealing Sale/Servicing of Computers, getting over one lakh yearly seeks Bride. Subsect no bar. Ph:(0761) 2663071. Box No. 19420

● Vadagalai, Vadhoolam, Makam, 34yrs, Tall own business, well settled, legal innocent divorcee without encumberance seeks Iyengar/Iyer bride. Contact No: 24615539. Box No. 19421

● Iyer, Vadama, Athreya, Postgraduate, Central Govt., Chennai, Rs.14,000 pm, 35, 164cm, Krithigai, Rishabam, Clean habits, respected family seeks graduate girls employed/unemployed. Contact Ph: 044-28204476, Box No. 19422

● Tamil Iyer, Vatiammal, Haritham, Poonarvasu, 29/ 5'10", D.M.E. (B.B.A.) Service Engineer, TATA Concern, Rs.12,000/-p.m. Seeks Graduate Iyer girl. Ph: (044)22532371. Box No. 19423

● இந்து, பார்க்கவகுல நத்தமன், 31, நல்ல சிவப்பு, 175செ.மீ., சித்திரை, துலாம், B.E. (MET) துபாய் MNC கம்பெனியில் இன்ஜினியராக வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த அழகான படித்த தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி: 0451-2431647. பெட்டி எண்: 19424

● சைவ வெள்ளாளர் 29/MBA/173செ.மீ/6500/- தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் பையனுக்கு, அரசு / ஆசிரிய பணி/ஆசிரியர் பயிற்சி (D.TEd / B.Ed) / M.C.A / M.Sc/ முடித்துள்ள பெண் தேவை. சைவ பிள்ளை / சைவ முதலியார் வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 19425

● Iyer Grooms Astasahastram, Pourhguthsa, (1)Poorattadhi IV, DECE (AMIE) 1975 / 170 / 20,000 Senior Engineer, Airtel Bangalore. (2) Magam I, B.Com, D.C.A. 1968/180/8000 Accounts. Private Chennai seek girls Contact Ph: 044-22317137. Box No. 19426

● ஐயர், வடமாள், அஸ்வினி, கௌசிகம், 42/ B.Com/ 153, தனியார் ஆடிட் ஃபர்ம், குடும்ப வருமானம் Rs.10,000/- (Epilepsy under control with medicines) நல்ல பழக்க வழக்கங்களுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்:19427

● Wanted employed, suitably qualified, Sudhajathagam girl for Iyer, Vadamal, Bharatwaja Poorattadhi -2, 30/5'5"/B.Com., Jr. Accounts Officer, MNC, Gurgoan (Delhi). Contact with horoscope, Biodata. Ph No: 044-2483 3133. Box No.19428

● Iyer, Kowsikam, Pooram, 27/175/M.B.A, CAIIB, DMB, Working credit officer, 2 lacs P.A., in Leading Old Generation Pvt., Sector Bank, Seeks CA/ICWA/CFA/ B.Tech/M.Tech/M.B.B.S/BDS Bride (Computer Graduates not Prefered) Box No. 19429

● Iyer Ashtasahasram Haritha, Magam, 30/170 M.A. working as Teacher in Private School. Salary Rs.3500, Seeks suitable Girl, Reply with horoscope Tel.No. 26556781. Box No. 19430

● ஐயர் வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்ரம், சுவாதி, B.A., 3.10.1970/ 5'4" கம்ப்யூட்டர் தொழில்/ மாத வருமானம் ரூ. 8000/- தகுந்த பெண் தேவை. போன்: 24899135. பெட்டி எண்: 19431

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

● Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu Kowsika Magam D.Pharm, 30/5'6". Rs.4000/- Employed in a major Hospital Coimbatore. Seeks Coimbatore based Employed Graduate Girl. Box No. 19432

● Madhwa, Kannada, Moudgalya, Ayilya, Kataka, 29/160/-MSc, L&T - Employed - monthly 10,000/- Seeks graduate girls Parents alive, send Horoscope and Bio-data. Box No. 19433

● Tamil Yadava, 28/190cm, Fair, B.Sc, (Hons), MBA (UK), working as project Manager in England seeks beautiful, well educated tall and slim girl from respectable family. Caste no bar. Send Horoscope. Box No. 19434

● Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathi, Fair, 26, 5'10", M.S. (Ph.D-Laser Tech-USA) 1500$ Seeks post graduate domestically trained girl. Ph: 044-22244036. Box No. 19435

● ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்ரம், வடகலை அய்யங்கார், புனர்வஸு, மிதுனராசி, 46, தமிழ்நாடு அரசுப் பணி புரியும் இதுவரை மணமாகாத வரனுக்கு இது வரை மண மாகாத பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 19436

● Fair, good looking, well educated accomplished Iyer girl for Vathima, Bharadwajam, Magam, 29, 170cm, M.S, Well Employed in the United States on H1B.Visa. Reply with horoscope. Ph:(044)24413670. Box No. 19437

● சோழிய வேளாளர், பூராடம், 31/57", BCA, PGDCA, (MBA), ஹைதராபாத்தில் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், சொந்த பிளாட் உள்ள மணமகனுக்கு, டிகிரி படித்த, குடும்பப்பாங்கும், அழகும் உள்ள பெண் தேவை. முதலியார் சம்மதம். பெட்டி எண். 19438

● Iyer, Bharatwajam, Bruhatcharanam, Mumbai brothers, 1)Elder 42/157/Uthiram IV, own business seeks employed girl. slightly handicaped also considered 2) Younger, Vathiyar maham, 32/156, seeks unemployed girl. Simple early marriage. Subsects no bar. email: premrviyer@rediff.com. Box No. 19439

● ஐயர், வடமாள், ஷடமர்ஷணம், சித்திரை 4ம் பாதம், 1974, 165, 14000, சொந்த வீடு (AMIE), சென்னையில் Computer பணியிலுள்ள பையனுக்கு, அழகான நல்ல பண்புள்ள குடும்பபாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத நல்ல பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Ph. 22392054 பெட்டி எண். 19440.

● Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Hastham, 29 years, D.P.C.T, own Business. seeks fair bride. Sub-sects no bar. Contact Ph. 0424-2280131. Box No. 19441.

● ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், Age 28, M.Com, Computer, Jawa & Accounts Pvt கம்பெனியில் ரூ.8000/- சம்பளம், மணமகனுக்கு வேலைக் குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 19442.

● Iyer, Vathima, Haritha, Swathi, 34/157/B.Com, 7000/-, Chennai seeks graduate girl. Subsects acceptable. Box No. 19443

● Iyer, Vadamal, Ucchitha Gothram, Uthirattadi, BE, 29 years, 170 cm, employed in Software Company seeks good looking, graduate, Vadamal girl preferably with MCA and employment. Ph. No. 22344395. Box No. 19444

● Aiyer, Tamil, Brahacharanam, Kettai, 1976, B.Sc (HONS), MBA, 5'10", employed large private company. Currently posted abroad, Rs. 25000/p.m, seeks Brahacharanam/Vadama girl post, graduate, 21-25, good family background. Boy's father senior position in large private company. Contact with horoscope, full biodata. Phone: (07759) 240003. Box No. 19445.

● தனியார் கம்பெனியில் சாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியராக பணிபுரியும் கன்னட மாத்வா இளைஞனுக்கு அதே வகுப் புப் பெண் தேவை. பெண் டிகிரி முடித்தவளாயும் வேலை யில் இருப்பவளாயும் இருக்க வேண்டும். 1968க்கு முன் பிறந்த பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். பெண்ணின் குடும்பம் பெங்களூரில் இருப் பது நலம். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 19447

● சைவப் பிள்ளை 28/175 பி.எஸ்.சி., எம்.பி.ஏ., உத்திரா டம் 4 செவ்வாய் 8 தனியார் கம்பெனியில் நல்ல உத்தி யோகத்திலுள்ள மணமகனுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகள் தேவை. மணப்பெண்ணின் விவரம் ஜாதகம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. போன் : 044-23773609. பெட்டி எண்.19448

● Thengalai, Koundinyam, Pooradam, 1975, 173 B.E. (ECE) / Project Leader, Reputed Company, Chennai / 30,000/Boy seeks Professionally Qualified/Post Graduate Homely, God Fearing Girl. Contact with Horoscope. Ph : 24333286. Box 19449.

● Thondai Mandala Mudaliar forward community (vegetarians) 32, Fair, good looking, professional boy working abroad seeks fair, good looking smart girls. Brahmins other Vegetarian communities no bar. Boy expected in May. Box No. 19450

● ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 34, பி.காம், DTP., தனியார் ரூ.7500/- மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு படித்த, வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. தொடர்பு : பி.விசாலாக்ஷி. போன் : 23725078 பெட்டி எண் 19451

● Alliance invited for Iyer, Vadamal, Srivatsam, Mrega Seerisham, Rishabam (1975) May born fair 5'.9" Advocate well settled, from accomplished girls of same subsect aged 23 / 25 ph : 22453612 Box No. 19452

● Iyer, Vadama, Srivatsa, Arudra 1970/178, MCA, Central Govt. employed, 13,000/- seeks graduate employed Bride. Reply with biodata, Box No. 19453

● Tamil Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Magam, 34, 5'10", Rs.48,000/- PA Senior Chemist, Bangalore Seeks Graduate Iyer Girl from Respectable Family. Send Horoscope by e-mail : natesan@vsnl.net or Box No. 19454

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/5/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

● Iyer, Kaushika, Kirthigai-1, 34 years 5.7', Rishaba Lagnam, Sevvai 8th Place. Graduate pvt firm Chennai-6,500/- legal divorcee without issue, seeks graduate/ under graduate girl. Iyengar also welcome. Box No.19455

● ஐயர் வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப, விசாகம், 31 5'5" பட்டதாரி, தனியார் கம்பெனி ரூ.5000/- சொந்த வீடு நல்ல குணமான பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள 26 வயதுக்குட்பட்ட, தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தகப்பனார் பென்ஷனர். எஸ்.பாலகிருஷ்ணன். 10, அய்யங்கார் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001. போன் : 0435-2427161.

● சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் 53 வயதுக்காரருக்கு வரன் தேவை. குழந்தை இல்லாத விதவைகள்/சட்டப்படி விவாகரத்தான 35 - 40 வயதிற்குள், உள்ள விருப்பமுள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். P.O. Box No. 149 Upper Serangoon Post Office, Singapore - 915425.

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, உத்திரட்டாதி. 29 yrs, 165 cm, C.A, Project head, MNC at Chennai, 6 lac p.a, பையனுக்கு நன்கு படித்த சம அந்தஸ்தில் உள்ள பெண் தேவை. S. முத்துராமன், 3/149, G.R.T. தோட்டம் திருவாரூர், போன்: 04366 - 243508

● Iyer boy, Vadamal, Srivatsam, Uthiradam, 27, M.Com, tall, handsome, Government Service seeks good looking Graduates/PG girl, K. Nadarajan, No.17, Bajanai Madam Street, Ellaipillai Chavadi, Pondicherry 605 005, Ph: 0413 - 2200252

● Iyer, Vadama, Vadhoolam, Ashwani, 27/5.10, MBA, employed leading Bank, Chennai seeks Graduate good looking homely tamil speaking, Kerala girl. Send horoscope to Mrs. S.P.L. Narayanan, 1/C, Kalinga Colony, P.T. Rajan Salai, K.K. Nagar, Chennai - 600078.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 38/+2, 4500, தனியார் கம்பெனி, பையனுக்கு பெண் தேவை. வேலையிலுள்ள குழந்தைகள் இல்லாத விதவைகள்/ விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். P. மீனாட்சி சுந்தரம், 14/சி, கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 94, போன். 23726078

● Palghat Iyer, Srivatsa, Brahacharnam, Uthiratadhi, 36 yrs, 5'7", M.A (1st year) CAIIB, (M.C.A), fair, handsome employed Indian Bank, Chennai, Innocent issueless, legal divorcee (Mutual consent) seeks suitable girl, employed Nationalised Banks/ Central / State govt, contact Smt. Padmavathy, Damodara, New No 3, Old No.2 /II Floor, Sambandam Street, Mandaveli, Chennai - 28, Res.Ph: 24613210

● Iyer, Vadamal, Powragutha, Pooratathi, M.Sc, PGDCA, 36/5.5, 5000/-, Thirupananthaal Town Panchayat, Raaghu 7th place seeks graduate, home-loving girl. Subsect acceptable. N. Vaidyanathasamy, 1/32, Maharajapuram Agraharam, Sembanarkoil 609309, Ph: 04364 - 282295.

● தஞ்சாவூர், வடமாள், ஜூலை 1967, ஷடமர்ஷணம், மிருகசீர்ஷம். B.Sc, PGDIW, WWT, (MBA), 7500, 176 cm, நல்ல அழகும், குணமும் கொண்ட, சென்னையில் நிரந்தரமாக வேலை பார்க்கும் தந்தையில்லாத பையனுக்கு நல்ல அழகும், குணமும் கூடிய சென்னையில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான, படித்த பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பார்வதி கிருஷ்ணன், எண். 26, வைத்தீஸ்வரன் கோயில் தெரு, சென்னை - 56. போன்: 23722075

● Iyer, Vadamal, Kasyapa, Kettai, 35, MNC, Chennai, good position, widower, five year girl, seeks qualified Vadama/ Brahacharanam, Broadminded girl contact F3, Mohana Apartments, 96, Arcot Road, Virugambakkam, Chennai - 92. Ph. 23770207

● Iyer, Goundinya Kothram, Tamil Speaking, 38 years, Visakam, Predegree, Bombay employed, 8000. Seeks Girl Goodlooking Medium, Height No Dowry. Apply with Photo horoscope to PG. Krishnan MyalMadham, Temple Road, Perumbavoor, Kerala - 683 542. Phone: 2593587

● ஐயர், வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், திருவோணம், 30/ 5'10", பி.எஸ்ஸி, தனியார், ரூ. 10,000/- பையனுக்கு வாத்திமாள் பிரிவு மணப்பெண் தேவை. திருமதி. என். ராஜலக்ஷ்மி, புது நெ.5, கலைவாணி தெரு, ஆதிநகர், தாம்பரம், சென்னை. போன்: 22399231.

● Iyer, Vadamal, Athreya, Kettai, 28, 5'9", M.Com, Running Own classes upto +2, 25000/-p.m, Seek Good Qualified Girl. S. Balamurugan, Building No.45, Room No.A/4, Swathi C.H.S, Tilak nagar, Chembur, Mumbai - 400 089. Tel: 25240754.

● Wanted suitable bride for Iyer, Brahacharanam, Shadamarshana Hastham, B.Com, 30/5'5"/15000p.m. employed in reputed private concern as Senior Area Manager based Tiruppur (Tamil Nadu) Sub-sects acceptable. Horoscope details to: R. KalyanSundram, 165, Surendranagar, Nagpur - 440 015. Ph: (0712) 2226476.

● Telugu devanga Chettiar, Thiruvonam, Age 28, DECE, Working in Dubai. Wanted Fair, good looking, graduate girl, same caste. Send horoscope, Photo. J. Rajeswari, 14, Boopathy Nagar, Flat C1, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Ph: 26453520

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

● Iyer, Vadama, Naithruva Kashyaba, Magam, 1977/ 172/ B.Com, (M.Com) clean habit only one son employed as Process Associate with MNC Bangalore draws above 12500pm. Seeks smart good looking home loving employed, unemployed minimum graduate girl from respected decent family. Contact with family details with horoscope: R. Krishnamurthy, Flat 12 (11 floor) PA Apartments, Old 96, New 158, Luzchurch Road, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph: (044) 24986871.

● Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Anuradha, 34, slim, fair, 5'7", B.Tech., MBA (IIM-B), Senior consultant, MNC, Bangalore, seeks, Bride, Graduate or Above. Send horoscope and Biodata to Prof. Viswanathan, APT, B-6, Pioneer Regency, 698/A, Hal 2nd stage, Bangalore - 560 008. Phone: 080-5272269.

● Vadamal, Kowsikam, Chitrai, B.Sc/5.6"/33/15000 Investment Consultant Seeks Graduate girl, subsect no bar. Contact with horoscope: V.Neelakantan, 28, Gandhi Nagar, Alwar Thiru Nagar, Chennai - 600 087.

● Vadamal, Kausika, June 72, Punarpoosam -IV, SBI-Poona, Assistant, M.Com, CAIIB. Seeks Goodlooking Homely Bride. Respond with Photo (Returnable). L.R. Nathan, "Subiksham" 8/2, BOI Colony, Ashok Nagar, Chennai - 83. Phone:24749449

● "Iyer, Bharatwaj, Vadamal, Sadayam, 30/178, Graduate IT Company USA HIB Visa seeks Good Looking homely Graduate Girl. Contact with BHP: Mahadevan, 18B, Krishnapuri Society, Manjalpur, Baroda - 390011. e-mail:mahadevans @indiatimes.com"

● Tanjore Iyer, Vadama, Kawsikam, 31/170, Revathi, BA, IATA Advance Executive reputed travel concern 9000/- Settled Mumbai, clean habits own flat seeks graduate employed homely respectable family details horoscope. Swaminathan, 1/2 Jawan Nagar, Banusali Lane, Ghatkopar East, Mumbai-400 077.

● Palghat Iyer, Vadamal, Naidrupakashyapa Rohini, 41 years, 175cms, B.Com, working in Bahrain, Seeks Graduate Girl, 34 -35 years, Good Looking, Musical Background preferable. Contact: T. Sangameswaran, Omkara Mandir, Ollur post, Thrissur - 680 306. Ph:(0487)2355281

● Iyer, Vadamal, Kausigam, Uthiradam, 1968 Born, 172 cms, medium color, B.Sc, MBA, APGDCA Dip.ORACLE, CWM, TCP-IP, Own computer firm doing very Good Business, seeks P.G. or U.G., Good looking girl. Contact: Mr. Srinivasan, 21/2 CDS Apartments, Ramanathan St, Chennai -34. Ph: 28171095.

● Subramanian Iyer, B.Sc. Age 29/157cm. Kashyapa Uthirattadhi, Employed in Gulf. Contact Phone No. 04630 - 255120. Reply with Horoscope to Mrs. Lakshmi, 70-Sahattukara Street, Srivaikuntam - 628601.

● ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், மிருக சீரிஷம், சுத்த ஜாதகம், 33, சுயதொழில், கம்ப்யூட்டர் சென்டர், DME வரனுக்கு அதே பிரிவில் பெண் தேவை. P.S. கணேசன், 108/1 அக்ரஹாரம், பேட்டுப்பட்டி தாதனூர், அ.கு. எண்-636 103, சேலம் மாவட்டம்.

● Brahacharanam, Gowthama Utharadam, 28, 168cm, MCA employed in TVS Group Company, Chennai, Handsome, good salary, seeks professionally qualified, employed, beautiful girl below 25 years Vadamal acceptable. Contact P.Krishnamoorthy, #21, V Street, Lakshmi Nagar, Nanganallur, Chennai-600 061. Phone:2224 3470.

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம், 29, 172, M.Com, தனியார் 7000/- உட்பிரிவு சம்மதம். படித்த பணியில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. குமுதம் வெங்கட்ராமன், 82, வீரபெருமாள் கோயில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.போன்: 24671261.

● பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை 34 வயது, 155 செ.மீ. தனியார் கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் 5000/- உள்ள பையனுக்கு வரன் தேவை. Narayanan, RT-5, Hansa Garden, Adambakkam Road, Rajakeelpakkam, Chennai. Tel:25018637.

● Iyer, Brahacharanam, Boy Athreya, Hastham, 32, 163cm, CPCL, Nagapattinam, Rs.12000 p.m., Preference Employed Graduate Transferable to Nagapattinam Contact: P. Gopalakrishnan, 24GI-Srithirumal, 29th Street, Thillaiganganagar, Nangai Nallur, Chennai-600 061. Phone: 044-2234058.

● Vadamal, Bharadhwajam, Pooruttathi, 15.7.1968 boy, 175cms, B.A., CBSE School Art Teacher, Rs.7500/ - p.m., requires bride, pretty, pre-degree/graduate, upto 30 years, family-oriented, sub-castes welcome, no demands. Responses only with girl's photo. M.L. Rajam, TC.40/536, Third Puthen Street, Manacaud P.O., Trivandrum - 695 009. Ph:0471-257664.

● Iyer, Vadamal, North Arcot, Sadayam, Bharadwajam, 34/5'7", CA seeks suitable girl (graduate) from respectable family. Ph No. 24987186. Contact V.V. Subramaniam, 294/162, Royapettah High Road, Mylapore, Chennai - 600 004.

● ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், 29/160, M.Tech, SRM Engineering College Lecturer, சிறந்த நிறமுடைய பையனுக்கு B.E படித்த நல்ல நிறமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. ராமகிருஷ்ணன், 6/2 ஹோம்ஸ் தெரு, சானடோரியம், சென்னை 600 047. போன்: 22238338

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம்-3, 29, 165 cm, B.Sc, PGDPPT, Reliance Group, மும்பையில் உயர் அதிகாரியாக பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான வசதியுள்ள வேலையிலுள்ள/ இல்லாத, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. தொலைபேசி 044-22273342, P.A. ராமமூர்த்தி, 13, ஸ்ரீராம்நகர், விரிவு, சேலையூர், சென்னை - 73.

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Kettai - III, Mars, Sukran, Budhan in 8th house, 30, 5'10", 15000, PG, Advertising Field, smart good looking, seeks educated good looking, working, bride, Ph: 044-26544667. G. Subramanian, 21/82, Jeevan Bhima Nagar, Anna Nagar West Extn., Chennai 600 101.

● Iyer, Vadamal, Gargam, Avittam 4th pada, fair, good looking, 5'7", 31, (M.A Sanskrit), famous Sastrigal. Seeks good looking girls. Contact with horoscope Mrs. M.S. Parameswari, No. 2, Bharathi Road Ist Street, Perambur, Chennai - 11. Tel. 25510325 / (044)

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், 36, 5.7, டெய்லரிங் டிப்ளமா, 15000/- p.m, மூலம் 1ம் பாதம், சொந்த flat, பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. G. சுதர்ஸன், சுகந்த் கார்டன் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 10, மகாலெட்சுமி தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை 600059. போன்: 22790027

● Thenkalai, Haritha, Ayilyam-2, 31/175, A.C.A, A.I.C.W.A, Boy seeks fair, good looking qualified bride. Contact : A.K. Sreenivasan, Brindavan, 18, Rajaji Street, N.G.O. Colony, Guduvanchery 603202. Ph: 04114 - 265086

● Tamil Viswakarma, Widower, B.E (Mech), MBA, age 50, VRS from service, monthly income, 20,000 seeks a suitable bride i.e. widow/spinster/ divorcee, age, arounds 40 years from the Viswakarma community. Apply with photo returnable. Contact G.K. Vasan, 7. Palani Andavar Koil St, Chennai - 26. 24725363,

● Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi, 36, 169, 8000, MA, State Govt., Tiruvannamalai Dt, seeks educated domestically trained bride. Subsects acceptable, Mahadevan, 22/4, C.P.W.D Quarters, Besant Nagar, Chennai - 600 090, Phone: 24462478

● ஹஸ்தம், வடகலை, நைத்ருபகாஸ்யப, வயது 40, தகுதி + 2, தனியார், Rs 10,000/- p.m, ஐயர் மற்றும் உட்பிரிவு சம்மதம். K.R. Radha, 13/6, Ganapathy Street, West Mambalam, Chennai 600 033. Ph: 23722785

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Ayilyam - III, 30/180, M.C.A, Software Engineer, U.K, seeks graduate girls with computer, fair, above 160 cm from decent family, V. Chandrasekaran, 55/17-10th Street, Gandhi Nagar, Tiruvannamalai 606 601. Ph:04175 - 222724

● Bride for Palghat Iyer, Kowsikam, Swathi, 12/72, 180 cm, B.Sc, M.C.A, partner, Software Company, Chennai. Only child, Own house Contact Apadhodharanan, 7, Krishna Nagar, Perumbakkam, Chennai 601 302. Ph: [illegible]2771011

● Tanjore, Vadama, Kowsikam, Punarvasu - 4, 36, 167 cm, B.Com, Public company, Rs. 5750, Left eye artificial requires suitable bride, even slightly handicapped but [illegible]nincapacitated. Phone 044-22441719, G. Vembu, [illegible]7/350 IInd Main Road, Bhel Sakthi Nagar, Velachery - 42.

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Hastham, 26, 5'10, Sr. Software Engineer, seeks bride, send Biodata, horoscope to MV. Krishnamurthy, P.36 Kwality Paradise, Near Danishkunj, Kolar Road, Bhopal 462042, Ph: 0755-2416642.

● Vadama, Haritha, Aswini-3. August 1971/182 cm, M.Sc, M.Tech, Senior Software Engineer, TCS, very smart boy. seeks suitable girl. Sambasivam, 45, Minor Trustpuram, Choolaimedu, Chennai-94. Ph: 24720623

● ஐயர், தஞ்சாவூர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 29, 5'10", DEE, தனியார், ஒசூரில் பணி, 8500/-p.m. படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி: எஸ். சுலோச்சனா, 7 C, அப்பா பிள்ளைத் தெரு, திருவாரூர் 610 001, போன்: 04366-244450

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 29, 180 cm, M.B.A, Marketting, 10000/- + perks, Colgate Polmolive, குணமுள்ள வரனுக்கு, பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லாத குணவதியான பெண் தேவை. J. ரமணன், 201, அஸ்வினி அபார்ட்மெண்ட், காந்தி ரோடு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6, 0431-2437227

● Iyer Boy, 32/161, Mrigaseersham, Kasyapa, +2, Hosiery Unit- Tirupur. Rs. 7000/-, seeks good looking Iyer bride. Subbha Raman, 76, East Power House Road, Tatabad, Coimbatore 641012, Ph: 2496567

● Iyer, Brahacharanam, Veethahavyam, Ayilyam, 30/175 cms, DME, PDAE, Junior Executive, TVS, Madurai, Rs.12000 p.m, seeks suitable graduate girl. Contact with horoscope K. Sankaran, 8/125, Nappalaya Street, Villupuram 605602.

● Brahacharanam, Sankrithi, Aswini, 42/165 cms, post graduate, C&F Operator, seeks bride subsect acceptable, contact Mrs. K. Savithri, Flat No. 1, Ground Floor, Yagnanarayana Apartments, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad 500047

● Kerala Iyer, Vadama, Kowsikam, Ashwathi, 30/178, Engineer, well placed, reputed company, Delhi, good personality, clean habits, white spots fingers and foot. Parents well settled Delhi, girl educated from good family. No other expectations. Respond with horoscope. Viswanathan, D-71, Saritha Vihar, New Delhi 110 044, Ph: 011-26941149/26944307.

● Madhwa, Kannada, Srivatsa, Bharani, 36, 167, 40,000, Software, MNC, Chennai, seeks qualified professional, matching bride full details BHP, Vasudeva Rao, 2/12, Third Street North, Subramaniapuram, Karaikudi 630002, 04565 - 227094.

● Iyer, Vadama, Gargi, 31, B.Com, PGDCA, Visagam, 4th Padam, 5.9", 10,000/- Company, own a flat in Chennai, unemployed (preferable) girl wanted, Swaminathan, G12/96, Arcot Road, Virugampakkam, Chennai - 92, Ph: 044-23770028

மணமகன் தேவை

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Punarpoosam, 26, 158, fair, B.Com, C.A (Final), ICWA final, Computer Literate knowing carnatic music, seeks professionals with clean habits, well employed. Ph: 24953766. Box No. 27867

● இந்து குலாலர், சென்னை, திருவாதிரை, மிதுனம், ஜனவரி 1980/23/157 செ.மீ, MBM (Master of Bank Management), HDSE, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 27868

● Vadamal, Athreyam, Uthiradam-2 Padam, B.Com., GNIIT, 23/5'/Rs.7200/-p.m, girl seeks Vadamal, well employed groom with clean habits. Box No. 27869

● Iyer, Vadamal, Kowshikam, Uthratadhy 23, 5.5, B.E (E.C.E), girl seeks professionally qualified employed boy, from respectable family. No subsects. Ph: 044-22270851 & 22275894. Box No. 27870

● Seeking Non-Srivatsa, handsome, well employed grooms for graduate, Vadama Sisters 1) Poosam, B.A, 43, Bank employed and 2) Swathi, v.fair, B.Com, Executive, MNC, Chennai - 37 yrs, Rs.20,000/- Box No. 27871

● இந்து, பள்ளர், 27, MCA, தனியார் நிறுவனம், சித்திரை நக்ஷத்திரம், குடும்பப்பாங்கான நற்பண்புள்ள பெண்ணிற்கு படித்து வேலைக்குச் செல்லும், இதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 27872

● Iyer, Vadama, Kausikam, Sadhayam, 26/165, fair, goodlooking, B.Com, A.C.S., seeks well qualified professional boy, same sect (Phone - 044 - 24985591) Box No. 27873

● கார்காத்தார், சுவாதி, 24, 156 செ.மீ, மாநிறம், M.Sc (Software Technology) படித்த பெண்ணிற்கு பொறியியல் / முதுகலை படித்து, நல்ல பணியிலுள்ள, இதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. e.mail: Valli_sundar 2005@yahoo.com. பெட்டி எண். 27874

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, வ.ஆ.மா, உத்திரட்டாதி, 23, 5'4", B.Com, (MFM), Aptech, IATA, நல்லநிறமுள்ள, வேலைக்கு செல்லும் பெண்ணுக்கு, நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், 28 வயதுக்குள் நல்ல பணியிலும், மாதம் Rs.15000/- க்கு மேல் வருமானமுள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. போன். 22390925. பெட்டி எண். 27875

● ஐயங்கார், தென்கலை, ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி, 25/150, பி.காம், எம்.பி.ஏ., ஆசிரியர் பணி, பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27876

● Tamil, Iyer, Vathimal, Hastham, 30, 5'6", B.Sc, Zoology girl, seeks suitable alliance from good and understanding well settled boys. Tel: 24328189. Box No. 27877

● Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Thiruvadhirai, 24/5.2" B.Sc., (Comp.Sci.) Kethu in 7th place, Chevvai, Raghu in Lagnam, Seeks suitable Boy from decent Govt./ Private employed below 28 years. Ph : 044-25511178 Box No. 27878

● சோழிய வேளாளர், அகசவம், திருவாதிரை, 27, 150 செ.மீ. B.E., (கம்ப்யூட்டர்) லெக்சரர் பணியில் உள்ள பெண்ணுக்கு B.E/M.C.A. பட்டப்படிப்புடன் நிரந்தர வருவாயுடன் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 0422-2401953. பெட்டி எண்: 27879

● Saiva Pillai Brahmin Parentage Girl, Sadayam, 28, 165, B.Com, NIIT, Working MNC, Delhi seeks, Tall Fair Goodlooking, Veg Groom with clean habits and well employed FM metros/Abroad. e-mail:lookout_hp@yahoo.com. Box No. 27880

● Alliance invited for Tamil Iyer, Vadama,, Graduate, Fair, Tall, Beautiful young-looking Spinster Mid-forties from affluent family seeks well qualified /settled Iyer bachelors upto 50 years only. Details Box No. 27881

● MNC Delhi employed/PGDCA/29/5'4/Koushika Iyer, Vadamal, Pooradam, looking for well employed boys preferably in Delhi. Contact Box No. 27882

● Parents of Tamil Saiva Vellalar Pillai Girl, 31/ 162Cms, Wheatish Complexion, B.A., L.L.B (Delhi University), Lawyer, working with Law firm in Delhi, Seeks Respectable Alliance from professionals, Caste no bar, Proposals are invited from Both India and Abroad, Early Marriage Box No. 27883

● Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam III, Chevvai 7th place, age 23, 5'3" M.Sc, employed girl seeks professionally qualified grooms below 29. Contact: N. Srinivasan: 24423360. Subsect no bar. Box No. 27884

● Vadama, Koundinyam, Hastam, Graduate, Fair, 28, 5.6" Good looking, employed, Carnatic Music, seeks boys. Professionally qualified, well employed. preferably at Chennai. (Ketu, Sani at seventh place) Box No. 27885

● Iyer, Vadama, Kausika, Pooram, 22/158cm, V.Fair, B.Sc, seeks well employed qualified groom. Contact: R.Sekar, Ph:040 27245105. Box No. 27886

● Vadama, Iyer Girl, Chithirai, Naithrupakasyapa Gothram, Jan. 74/5'3", B.Com, AICWA, Computer literate, Executive Pharma MNC in Mumbai Seeks professional Tamil Boys with preference for Foreign / Mumbai Base. Subsect Acceptable. Reply to Box No. 27887. e-mail:ssg48@rediffmail.com

● Telugu, Velanadu, Brahmin Girl, MBA/25/ 160 seeks professionally Qualified Groom below 30. from Good Family. Non Harithasa / Koundinya from same subsect only. Reply with horoscope and other details. Box No. 27888

● வடகலை, வாதூலம், உத்திரம், 31, 5.2" B.Sc., Dip.Comp. Private Company- Legal Divorcee, குழந்தையில்லை. பட்டதாரி, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள (10,000 Salary p.m.) குழந்தையில்லாத பரந்த மனப்பான்மை உடைய, விவாகரத்தான, உள்ளூர், வெளிநாட்டிலுள்ள வயது 40க்குள் உள்ள Any Brahmin மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 27889

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Poosam, M.Com(MBA)Girl, Fair, MNC Employed, 26/160 seeks Professional boy send horoscopes to Contact Phone:044-23810892. Box No. 27890

● ஸ்மார்த்த தேசிஸ்த, காஸ்யபம், அவிட்டம், கும்பராசி, 21, 156cm., B.Com, HDSE, படித்த, சிவந்த, அழகான, பெண்ணிற்கு முப்பது வயதுக்குட்பட்ட, நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி பிராமண மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. போன்:24491592. பெட்டி எண்: 27891

● Balija, Kiruthigai, 32, 5'5" Diploma, B.A., Computer Knowledge (Legal Divorcee, Marriage non - consumated) girl seeks educated, well settled

Balija/Gavarai Boy below 40 years. Ph:23811526. Box No. 27892

● Iyengar, Vadakalai, Shadamarshamam girl, Uthiradam fourth padam, 37/157, M.B.B.S.M.D., DNB., Assistant professor in a reputed Medical College, seeks alliance from professionally highly qualified Medicos / Engineers. Subsect / Iyer acceptable. Box No. 27893

● Madhwa, Kannada, Srivathsa Makha, 30,163, Slim fair good looking girl, M.Phil, Ph.D, Indian music nearing completion P.G. Diploma Bharathanatyam Computer Trained Experienced emoluments 9000pm. Parents seek Engineer, PG Professionally qualified CA Lecturer, well settled send Bio-data horoscope. Box No. 27894

● Iyer, Vadama, Bharadwajam, Avittam, 27/160, B.A.Hons, slim, fair seeks well qualified professional boys. Respond with horoscope to Box No. 27895

● Alliance invited for Vadama Tanjore Iyer, Kousika Kettai, 26 years, 164cms, M.Sc., Good looking, slim, white, home loving, well trained, hailing from affluent respectable Chennai based business family, Groom with matching family background well placed, employed/Business family chennai based of Vadama sect. Box No. 27896

● Iyer, Vadama, Vadoolam, Avittam, Girl, 32/5'1"/ M.A.Phd. Innocent Legal Divorcee. No encumberance. Seeks professionally Qualified boys. India/abroad. Iyer/ Iyengar welcome. Ph: 24869782. Box No. 27897

● Iyer, Ashtasahasram, Kousika, Uthiram, 25/152 Master in Bank Management (PG) Accounts Executive beautiful girl seeks groom well qualified. Employed Abroad India. Box No. 27898

● Tamil Iyer, Gauthama, Pooratathi, MCA, 30/157, Slim, Fair, looks young seeks smart professionals BE/MCA/ CA well employed in MNCs India/abroad with clean habits below 34. Iyer/Iyengar / any brahmin welcome. Ph: 04652 - 221438. Box No. 27899

● Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Puram, 23/166/M.A., B.Ed. Fair employed Girl seeks professionally qualified well employed boy Below 29. Box No. 27900

● Iyer, Brahacharanam, Bhardwajam, Poorattathi, Kumba, M.Sc., M.Tech, 157, Feb 75, Good looking Software professional Hydrabad seeks suitable professionally qualified Groom India / Abroad. Phone: (044) 2486-2541. Box No. 27901

● Very fair, Iyer Girl, Brahacharanam, Koundinyam, Ayilyam-2, M.Sc., NIFT, (Bangalore) 1976/163cm, seeks alliance from Iyer/Iyengar professional Boys from India/abroad with Clean Habits Below 30 yrs. Contact annaiarul@yahoo.com. Box No. 27902

● Aryavysya / Saiva Vellalar, Inter-Caste Parents, Good looking, Homely Girl 26/164/B.Pharm. (MBA), Veg. seeks boy of similar inter caste/Brahmin, Veg. Teetotaller, Qualified, Employed Govt., / MNC's - send Bio-data, horoscope, Ph: 044 26223956. Box No. 27903

● Vadama, Naidruvakasyapa, Poorattadi -4, 25, 5'4", MCA, PG, Asst in a Reputed School, Girl seeks Vadama/ Brahacharanam boys, professionally qualified, well employed and settled preferably in Tamil Nadu / Neighbouring states. Box No. 27904

● திருநெல்வேலி சைவபிள்ளை, 38, சிகப்பு, இளமையான தோற்றம், M.Sc., பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. உட்பிரிவினர் மற்றும் பிராமின்/ பிள்ளை/ முதலியார் ஆகியோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். செல்போன்: 98412 37035. E-mail:muthu_36@rediffmail.com பெட்டி எண்: 27905

● Madhwa Kannada, Harithsam, Pooradam, 28.11.1973, 5'4", Fair, B.A.(Eco), seeks qualified, decently employed groom from good family. Box No. 27906

● Iyer Girl (Bhopal based) Kaundinya Gothram, Brahacharanam, M.Sc/ Computer Knowledge/ Pooram/26/5'5"/employed need boy well employed in North. Respectable family, subsects acceptable. Send horoscope, Family details. Box No. 27907

● 30/B.Sc., Dip. Computer. Sr.Sh., Sr.Typing. Employed. Brahmin - Non Brahmin parentage Girl with decent manners seeks vegetarian grooms of similar Back ground/ Brahmins preferred. Apply with horoscope and Bio-data to Box No. 27908

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை - 4, 24/150/4000/M.Com. PGDCA, பெண்ணுக்கு BE/PG/ UG படித்த நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள 30 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. தொலைபேசி எண்: 044-24757015. பெட்டி எண்: 27909

● தஞ்சாவூர் கார்காத்தார் சைவப்பிள்ளை, ரேவதி, M.Com., ICWA., M.B.A., 32½/151/20,000, பொதுத் துறையில் Accounts Officer- ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, சமமான படிப்பும், நல்ல பணியிலும் (அரசு - பொதுத்துறை MNC) உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 27910

● Alliance invited from professionally qualified boys, 29 to 34, Employed in U.S.A., for Iyer, Astasahasram, Vadula, Chitira 1st, 28, Employed in Bay-area U.S.A. Girl. Send horoscope to Box No. 27911. Ph:044-2435 4526

● ஐயர், வடமா, பாரத்வாஜம், பரணி முதல் பாதம், மார்ச் 78, பிசாம், 2ல் கேது. நல்ல பழக்கமுள்ள அரசு, தனியார் பணியில் மாதம் 8000க்கு குறையாத செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத 33 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 27912.

● முதலியார், பூராடம், 28/5'3"/7500pm, B.Com, ICWA தனியார் நிறுவனம், சென்னை, பெண்ணிற்கு, படித்த, நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 27913

● Iyer, Athreya, Vadama, Pooram, Feb 73, 162cm, Slim, fair, M.Sc., Diploma Computer NIIT, Seeks, BE, MBA, MCA, well settled grooms upto 35, Subsect no bar. Divorcees excuse. Box No. 27914. E-mail:harisac@yahoo.com

● Permanently U.K. Settled, well-employed Saiva Pillai, Software programmer. 170/Nov'68/Revathi/Fair/ seeks same caste / Aiyar / Ayyangar / Pure vegetarian/ Doctor / Engineer / Accountant / MCA Groom around -38. Preferably UK Based. Box No. 27915

● சைவ வேளாளர் பிள்ளை, திருவோணம், 23/163/ மாநிறம், B.Com(MBA)BA HINDI APGDCA படித்த பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் இதே இனத்தை சார்ந்த BE/MBA/MCA/PG படித்த மணமகன் தேவை. Phone:24712966. S. Sathyamurthy பெட்டி எண்: 27916

● நாயுடு, வயது 31, உத்திரம், உயரம் 168.செ.மீ., மாநிறம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, பிஎச்டி படித்து, இந்தியாவிலும், வெளி நாட்டிலும் பணி புரியத் தகுதியுள்ள பெண்ணுக்கு, முதுகலை பட்டப் படிப்பு / இன்ஜினியரிங் / மருத்துவம் படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 27917

● Vadamal, Athreya, Poonarpoosam - 4, 17.12.1978/ 160cm, B.E, Architecture girl seeks well employed, professionally qualified boys, India/Abroad- subsect no bar. 23765020/98410-18-4-19, Box No. 27918

● Wanted a suitable Bridegroom of Govt. Job, good nature below 44 yrs. for 42/150/+2/Kavarai Naidu/ Thiruvathirai/Tula, Beautiful fair slim appearing young below 30 yrs. Known languages - To speak, Read, Write- Tamil, English, Hindi. English, Hindi Typing, Soft nature. Divorcee or second Marriage need not apply. Reply with horoscope." Box No.27919

● Alliance invited for North Arcot, Iyer, Vadamal, Kausigam, Poorattathi fair B.Com., Dip Jewellery designing, Computer literate Bombay based employed 27/150/girl from well qualified boys from respectable family preferably below 31 years reply with horoscope biodata to e-mail:vivabhi@rediffmail.com Box No. 27920

● மாத்வ, கன்னட, பிராமின், அறுவத்து வக்குலு, பாரத்வாஜம், விருச்சிகம், +2 படித்து, 5'9'அடி, 32 வயது. நல்ல குடும்பப்பாங்கும், குணமும் உள்ளவள். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: N.ரெங்கநாதன், Retd. D.E.O., 30, பிரம்மதீர்த்தம் ரோடு, கரூர் - 639 001. ஃபோன்: 04324 262 081.

● Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiradam, 23, 5ft, B.Com, GNIIT, pursuing MBA, working in MNC, seeks professionally Qualified boy age below 28. Father CA, Mother Journalist. Contact: Lata Sekhar, 203, Nishant Manor, 8th Main, 8th Cross, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Ph: 080 - 3560009

● ஐம்பு மகரிஷி கோத்திரம், பூராடம், சைவ வன்னிய கவுண்டர், 23, 5'6", M.B.B.S.முடித்த நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த MD/ MBBS/BE/MCA/MBA/CA படித்த, பண்புள்ள, சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், திருவண்ணாமலை, திருப்பதி, திண்டிவனம் ஆகிய இடங்களில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் பூர்விகம் போளூர் (திருவண்ணாமலை), ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். Bhoopathi.R., House No. 61, Central School Scheme, Jodhpur - 342 011 (Rajasthan)

● பாலக்காடு ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், சித்திரை, 22/163, நல்ல நிறம், BA/Computer Trained, பெண்ணுக்கு பட்டதாரி நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். அனந்தநாராயணன், 52, தேவ்ஜி காலனி, முன்சீப் சீனிவாசபுரம், திருப்பூர் - 641 601. போன்:0421 / 2247354

● முதலியார், உத்தரட்டாதி, D.E.E.C.E.,(B.C.A) 5½அடி, வயது 26, உள்ள பெண்ணிற்கு B.E.,M.B.A., M.C.A., படித்த நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி: புனிதமணி, Ist Block, 23, Ist Main Road, Kannadhasan, Nagar, , Chennai - 118. Ph.No.25540551"

● அய்யர், வடமாள், நைத்ருபகாஸ்யபம், திருவோணம் முதல் பாதம், 24 வயது, BE, கல்லூரி விரிவுரையாளர் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. Ph:04364/2228071 இராஜன், 3.ஓம் சக்தி நகர், நல்லத்துக்குடி, மயிலாடுதுறை.

● Vadamal, Kousikam, Punarpusam, 3, 23/153, M.Sc. Gold Medallist. Fair, Good-looking, girl, Lecturer, (Bangalore) seeks Vadama/ Brahacharanam Groom, well qualified, India employed, clean habits, below 29. Sundaram, 24, Kallanguthu Street, Salem - 636 001. Ph:2266062

● Tamil Iyer Girl, Ashtasahasram, Bharathwajam, Bharani, 24/172, Graduate, NIFT Qualified, Kind, resourceful. Excellent family background. Subsects Acceptable. Reply with horoscope. P. Srinivasan, 105, Shivakrupa Apartments, 6-3-864/2, Ameerpet, Hyderabad - 500 016. Ph: 040-23405331.

● பாரத்வாஜ கோத்ரம், வடமாள், அனுஷம், 23 வயது, 5'4", B.Com முடித்து ACS படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு வடமாள், வரன் தேவை. Lakshmanan, New No.17, Subash Colony, Moongil Kollai New St, Kumbakonam - 612 001. Tel:0435-2400035

● Marathi Brahmin girl, Smartha, Deshastha, Bharadwaj / Moolam, 1980, 160, M.Com, Computer Literate Smart, Fair Tamil/Marathi Brahmin acceptable BHP, Contact: Girjapurkar, 1115, vaibhav Talkies Road, Napier Town, Jabalpur-482 001. Ph- (0761)2317296

● Iyer, Vadamal, Srivatsa, Rohini, 25, 163, 20000, MCA, seeks Groom India/ Abroad with Rahu/Kethu in Lagna. Subsect acceptable. Mahadevan, 22/4, C.P.W.D. Quarters, Besant Nagar, Chennai-600 090. Phone:24462478.

● பலிஜா நாயுடு, உத்திரம், 24 வயது, 165, செ.மீ., படிப்பு M.B.A. உள்ள பெண்ணுக்கு, B.E., P.G., U.G. படித்த நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. G. நாசிம்மலு, 46, ஜோதிநகர், 9வது தெரு, சென்னை - 600 019.

● வன்னியர்குலச் சத்திரியர், ரோகிணி, 38/160, B.Sc.B.Ed., குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமும், அழகும், சிவந்த நிறமும் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பு, குணம், அரசுப் பணி அல்லது நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. D.S.முத்து, No. 3, கீழத்துக்காரத் தெரு, கரந்தை, தஞ்சாவூர் - 613 002. போன்: 251968

● Mudaliar, graduate, good looking, Medium Complexion, 163, self employed (handicrafts), January 1964, Moolam, seeks decently, employed, graduate groom, Caste no bar. Reply Biodata. K.K. Ramalingam, Old 10, New 22, 29 Cross Street, Indira Nagar, Chennai 600 020. 9884081614

● Tamil Iyer, Naidhruvakashyapa, Punarpoosam, 25' 5' B.Com, ACA, employed Bangalore seeks Iyer, bridegroom, below 32, professional preferably Bangalore with clean habits Meenakshi, 1248, Shanmukha Apt, Ambedkar Layout, Kavalbyrasandra Bangalore - 32. Ph. 0803650761

● ஐயங்கார், தென்கலை, கௌண்டின்ய, உத்திரம், DCA (B.Com), 23 வயது, நல்ல நிறம், உயரம் உள்ள குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு பட்டதாரி, பணியிலுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. R. சீனிவாசன், 11/2 சண்முகவனம், வரதராஜ் நகர், இலால்குடி 621601. 0431-2544577

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka

